

# すこやかだより 8月

2020. 7. 29  
認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		ごはん	かれーrais だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの&うちはーす	すいーとぼてと
2 日					
3 月	はついくけいそく 発育計測	ごはん	だいちころっけ いときりこんぶのにつけ ゆでやさい みそしる おれんじ	りんごかんてん	ここあけーき
4 火		じゃこな ごはん	ひやしうどん おくらのおかかあえ ばいんあつぷる	おさつごまやき	ふる一つぼんち
5 水		むぎ ごはん	さかなのてりやき うのはないり きのこじる きゅうりのさつぱりづけ ばなな	じゃむさんど	あめりかんどつく
6 木		ごはん	ぶるこぎ さつまいものおーぶんやき わかめすーぶ おれんじ	わらびもち	ますかつとぜりー
7 金	しよどうしどう ぐみ 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	がんもどき ほうれんそうのごまあえ すましじる ばなな	くらっかーびざ	こーんまよ とーすと
8 土		ごはん	にくみそどん おれんじ あまずはくさいのかりかりじゃこのせ	せさみばい	ちーずけーき
9 日					
10 月	やま ひ 山の日				
11 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ろーる ばん	はんばーぐ～きのこそーすかけ～ ゆでやさい まかるにさらだ こんそめすーぶ ばなな	やさいじゅーす かんてん	にんじんごはん
12 水		むぎ ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのなめたけあえ けんちんじる おれんじ	しゅがーとーすと	ぐれーぶふる一つ ぜりー
13 木	きぼう ほいく 希望保育①	ごはん	かにたま ひじきのなむる とうふのちゅうかふうすーぶ ばなな	ここあむしばん	やさいちつぷす
14 金	きぼう ほいく 希望保育② ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	はっしゅどびーふ おれんじ きゃべつのおこんぶづけ	ちーず すていっくばい	こぎかな& ちよこちつぷいり ほっとけーき
15 土	きぼう ほいく 希望保育③	ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	くだもの& せんべい	まどれーぬ
16 日					
17 月	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	ごはん	ちーずおむれつ すばげていそてー ぼとふ ばいんあつぷる	とうにゅう くずもち	ばるみえ
18 火		えだまめ ごはん	とりのからあげ ぼてとさらだ ゆでやさい ようふうたまごすーぶ ばなな	れもんらすく	しおやきそば
19 水		ごはん	さかなのこーんそーすかけ おれんじ ほうれんそうのそてー やさいすーぶ	ぐれーぶかてん	びざとーすと
20 木		ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ ばなな	もちもちばん	すいか
21 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる おれんじ	わふうぼてと	あおりんごぜりー
22 土		ごはん	にくどんぶり じゃこさらだ ばなな	ほっとけーき	おからいりけーき
23 日					
24 月	へいゆ つど 平和の集い	ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ いなかじる ばいんあつぷる	おれんじかんてん	ちよこちつぷ くつきー
25 火	たんじようびかい 誕生日会	ごはん	びびんぼどん じゃがいものおーぶんやき わんたんすーぶ れいとうみかん	かわりくずもち	れあよーぐると けーき
26 水		ごはん	さかなのまよねーずやき ひじきのにつけ さつまいものあまに みそしる ばなな	くらっかー じゃむさんど	びーちぜりー
27 木		むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ すましじる おれんじ	ぼんでけーじよ	たこぼーる
28 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのかおりふらい すばげていさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばなな	きなこーすと	なし&せんべい
29 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ おれんじ	しゅがーばい	ほっとちーず さんど
30 日					
31 月		ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりづけ みそしる きういふる一つ	まかるにの あべかわふう	おさつばい

いよいよやってきました夏本番！！毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず  
パワフルで元気いっぱいです。  
プールやお祭り、レジャーなど子どもたちがワクワク・ドキドキするようなイベントがめじろ  
おしの季節です。食事と睡眠を十分にとって、体調管理は気をつけましょう。

## 旬のものを食べよう！

8月の食育指導は「旬の食べ物について知ろう(夏季)」についてお話しする予定です。  
今ではどんな食べ物でもほぼ一年中出回っていますが、それぞれ食べ物には「旬」があります。  
「旬」とは自然の気候の中ですくすく育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期の  
ことで、味も栄養価もよく、その季節に適した性質を持っていることが特徴です。  
夏が旬の食べ物には、子どもたちが菜園で育てているトマト・なす・きゅうりの他、ピーマン・  
かぼちゃ・枝豆・オクラ・とうもろこし・ゴーヤ等があります。夏に必要な水分とビタミン類が  
たっぷり含まれていて、ほてった体やのどの渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高める働きが  
あります。  
これから訪れる夏を元気に乗り切るために栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて、夏バテ  
しない体づくりをしていきましょう。

### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧  
を下げます。消化促進、疲  
労回復に働きます。



トマト 赤ピーマン

### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子  
を整えて、むくみを解消します。



えだまめ きゅうり

### 紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほ  
てりや炎症を鎮める効果が  
あります。



なす

## 食中毒警報発令中！！

高温多湿な日が続いており、食中毒の原因となる細菌が活動しやすい時期です。  
園では十分な加熱処理・殺菌・消毒・調理に関わる人の衛生管理など気をつけています。  
食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。  
この3原則を守って、細菌による食中毒を予防しましょう。ご家庭でもご協力よろしく  
お願いします。

### ～保護者の皆さんに気をつけてほしいこと～

- ※水筒・(3歳未満児はスプーン・フォーク・スタイ・お手拭など)は毎日洗い、よく乾燥させる
- ※水筒はプラスチックのものではなく、魔法瓶のものを使用する
- ※つめを短く切る
- ※水筒に入れるお茶は、毎日その日のものを持参する
- ※水筒に入れるお茶は沸騰したものにする