

# 行事予定と献立 6月

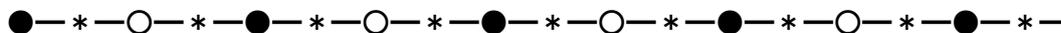
2023.05.26

認定こども園みゆき 栄養士 山本 栞

日	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	はついきけいそく 発育計測 リトミック(2.5歳児)	むぎ ごはん	さかなのてりやき うのはないり きゅうりのゆかりあえ さつまじる バナナ	りんごかんてん	やきそば
2 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	プルコギ じゃがいものオープンやき わかめスープ オレンジ	わらびもち	アメリカンドック
3 土		ごはん	たにんどん もやしのあえもの バナナ	ホットケーキ	こまつなの むしパン
4 日					
5 月	リトミック(0.4歳児)	ごはん	たまごののやまやき オレンジ こまつなののりあえ みそしる	わふうポテト	ちゅうかふう クッキー
6 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	えだまめ ごはん	しろみざかなのかおりフライ スパゲティサラダ ポトフ パインアップル	グレーブかんてん	チーズケーキ
7 水		むぎ ごはん	まつかぜやき じゃこサラダ すましじる バナナ	クラッカーピザ	リングドーナツ
8 木	ほけんしょくいくしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのコーンソースかけ オレンジ もやしとピーマンのソテー やさいスープ	とうにゅうくずもち	たまごサンド
9 金	リトミック(1.3歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り えほんか だ 絵本貸し出し	ごはん	とりのからあげ ポテトサラダ ゆでやさい かきたまじる バナナ	シュガートースト	グレーブ フルーツゼリー
10 土		ごはん	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ オレンジ	チーズ スティックパイ	マーラーカオ
11 日					
12 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	ムニエル コーンとちんげんさいのいためもの ビーフシチュースープ パインアップル	やさいジュース かんてん	パルミエ
13 火	リトミック(2.5歳児)	うめ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる バナナ	ピーナッツ クリームパン	メロン& せんべい
14 水	いどう としよかん 移動図書館(ぞう組)	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ きゅうりのおかかあえ みそしる オレンジ	おさつごまやき	コーンマヨ トースト
15 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのすぶたふう ゆでブロッコリー ちゅうかふうスープ バナナ	チーズむしパン	ピーチゼリー
16 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき オレンジ いとぎりこんぶのにつけ ゆでアスパラ きのこじる	ヨーグルトあえ	チョコチップ クッキー
17 土		ごはん	にくみそどん キャベツのしおこんぶづけ バナナ	セサミパイ	スイートポテト
18 日					
19 月		ごはん	さかなのたつたあげ オレンジ こまつなのなめたけあえ けんちんじる	ジャムサンド	あずきパイ
20 火	リトミック(0.4歳児)	じゃこな ごはん	やきにく さつまいものオープンやき たまごスープ パインアップル	かわりくずもち	ピザトースト
21 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	むぎ ごはん	さかなのヨーグルトみそやき スティックきゅうり きりぼしだいこんのにつけ かぼちゃじる バナナ	オレンジかんてん	おやつぎょうざ
22 木	たんじょうびかい 誕生日会	コーン ピラフ	エビフライ マカロニサラダ ゆでやさい ベーコンとはくさいのスープ キウイフルーツ	さつまいも むしパン	ココアケーキ
23 金	リトミック(1歳児) なつまつ ぜんじつ じゅんび 夏祭り前日準備 ふとんも かえ えほんか だ 布団持ち帰り・絵本貸し出し	ごはん	ぎゅうにくとこのこのオイスターソースいためり やんぱんさんすう もずくスープ オレンジ	じゃがいももち	フルーツ ミックスゼリー
24 土	なつまつ 夏祭り		<b>*後日お知らせします*</b>		ウエハース
25 日					
26 月	こめた ぞう米炊き②	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい ベジタブルスープ バナナ	カルシウム トースト	ピーナッツ クッキー
27 火	リトミック(3歳児) こうざ ふりかえ 口座振替(JA)	にく うどん	にくうどん かにずあえ キウイフルーツ	もちもちパン	ちゅうかふうおこわ
28 水		ごはん	とりにくのゆかりてんぷら オレンジ はくさいとあおなのごまあえ すましじる	ボンデケーキ	ゆでとうもろこし &ビスコ
29 木	そうじ よてい プール掃除(予定) (うさぎ・くま・ぞう組)	むぎ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき パインアップル ひじきのにつけ かぼちゃのあまに とうふじる	きなこいり とうにゅう むしパン	フルーツポンチ
30 金	げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	チキンカツ〜ごまみそダレ〜 マッシュポテト ゆでアスパラ コンソメスープ バナナ	あられふ	じゃこマヨ トースト

太陽の日差しがまぶしく感じられる今日この頃。季節は春から初夏へと移り変わろうとしています。子どもたちが育てているプランターの野菜も日に日に大きくなっています。これからやってくる雨の季節。子どもたちにとっては雨上がりの水たまり、泥んこあそびと楽しみが広がります。そして、植物には大切な雨。そんな自然の恵みの大切さを知り、この季節ならではの自然をしっかりと感じていきたいですね。

日中は真夏のような太陽が出るかと思えば、朝晩は肌寒いこの季節。季節の変わり目は体温調節が難しく、体調も崩しやすい時期なので体調管理には十分気をつけましょう。

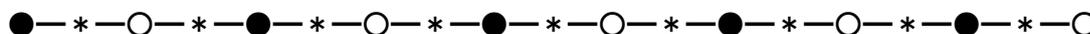


## ～よくかんで、しっかりたべよう～

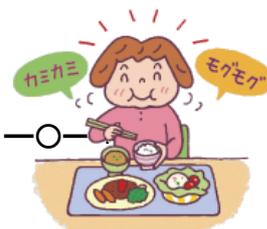


6月の食育指導は「歯について(噛むこと)お話する予定です。よく噛むことで脳の満腹で「お腹がいっぱい」と感じるようになり、食べすぎを防ぎます。また、顎の筋肉を動かすので、顎回りの血管や神経が刺激され血流が良くなり脳の働きが活発になります。

よく噛むことで唾液がたくさんでると、唾液には口の中の食べカスを落としてくれたり虫歯から守ってくれたりする役割があります。また、唾液と食べ物が混ざること、舌にある味を感じる細胞に広く味を届けることができるので、より味わって食べることができます。



## 食中毒に気をつけよう!



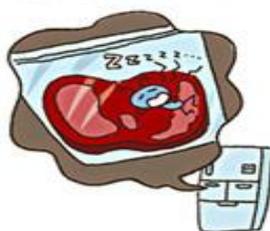
これからは、じめじめとした日が多くなり食中毒の原因となる細菌が活動し始める時期です。園では十分な加熱処理・殺菌・消毒・調理に関わる人の衛生管理など気をつけています。

つけない



しっかり手洗い・器具は清潔に

増やさない



調理したものは早めに食べよう

やっつける



十分な加熱

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ひします。

## ～保護者の皆さんに気をつけてほしいこと～

※水筒・スプーン・フォーク(3歳未満児はスタイ・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(こどもも)

※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