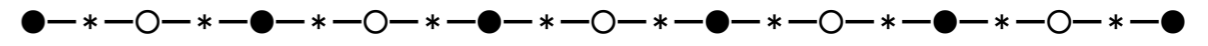


すこやかだより 6月

0歳児・・・めだか組 3歳児・・・うさぎ組 2023. 5. 25
 1歳児・・・ひよこ組 4歳児・・・りす組
 2歳児・・・こあら組 5歳児・・・くま組
 せんだの森

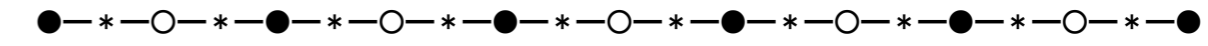
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	はついきけいそく さいじ 発育計測(1,3,5歳児)	ごはん	さかなのわふうまよねーずやき ほうれんそうのごまあえ なめこじる おれんじ	かわりくずもち	やさいちっぶす
2 金	はついきけいそく さいじ 発育計測(0,2,4歳児) ふとんも かえ がつ まいしゅう 布団持ち帰り(6月より毎週)	むぎ ごはん	ぶたにくときやべつのためもの ゆでとうもろこし わかめすーぶ ぱいんあつぷる	わふうぼてと	ほっとけーき (いちごじゃむつき)
3 土		ごはん	にくみそどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ ばなな	ちーず すていっくばい	おからいりけーき
4 日					
5 月		ごはん	きつかしゆーまい ひじきのなむる とうふのちゅうかふうすーぶ おれんじ	やさいじゆーす かんてん	あめりかんどつく
6 火	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのゆかりてんがら じゃこさらだ すましじる ぱいんあつぷる	おさつごまやき	ふる一つぼんち
7 水	しかけんしん 歯科健診	ろーる ぱん	はんぱーぐ〜きのごそーすかけ〜 ぼてとさらだ ゆであすばらがす こんそめすーぶ ばなな	くらっかー じゃむさんど	たきこみごはん
8 木		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき いときりこんぶのにつけ ゆでとうもろこし さつまじる おれんじ	とうにゅうくずもち	いそまよとーすと
9 金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	だいずのおとしあげ すのもの すましじる ばなな	れもんらすく	あじさいぜりー
10 土	もつえんじ つど 卒園児の集い	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ おれんじ	くだもの& うえはーす	ぶるーべりー まふいん
11 日					
12 月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	むぎ ごはん	さかなのてりやき だいこんのわふうさらだ かぼちゃじる ばなな	ぐれーぶかんてん	いもけんぴ
13 火		ごはん	がんもどき きゃべつのゆかりあえ すましじる おれんじ	じゃがいもの おーぶんやき	まどれーぬ
14 水		うめ ごはん	にくみそあんかけうどん はくさいのそくせきづけ ばなな	もちもちぱん	ゆでとうもろこし& せんべい
15 木		ごはん	とりにくのごまだれやき こまつなのりあえ いなかじる おれんじ	わらびもち	ぼるみえ
16 金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのたつたあげ もやしときゅうりのさつぱりづけ にんじんのあまに すましじる ぱいんあつぷる	かるしうむとーすと	ぴーちぜりー
17 土	なつ ほいくさんかひ さいじ 夏の保育参加日(2,3歳児)	ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	しゅがーぱい	ちーずけーき
18 日					
19 月		ごはん	さかなのごもくあんかけ ゆであすばらがす すましじる おれんじ	くらっかーびざ	ばななとーすと
20 火	なつ ほいくさんかひ さいじ 夏の保育参加日(0,1歳児)	むぎ ごはん	おこのみやき ゆでとうもろこし ぱいんあつぷる	じゃがいももち	すいか
21 水		えだまめ ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなのめかぶあえ ぐたくさんじる ばなな	しゅがーとーすと	よーぐるとどーなつ
22 木		ごはん	さつまあげ はくさいとおおなのごまあえ けんちんじる おれんじ	まかろにの あべかわふう	かれーむしぱん
23 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	おむれつ ゆでぶろっこりー ベじたぶるすーぶ ばなな	りんごかんてん	たこぼーる
24 土	なつ ほいくさんかひ さいじ 夏の保育参加日(4,5歳児)	ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	ほっとけーき	すいーとぼてと
25 日					
26 月		ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ ばなな	ぼんでけーじよ	しおやきそば
27 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	むにえる ほうれんそうのそてー ぼとふ おれんじ	よーぐるとあえ	きなこかりんどう
28 水	たんじよびかい 誕生日会	じゃこな ごはん	きゃべつのみんちかつ すばげていさらだ ゆでとうもろこし みそしる めろん	じゃむさんど	ろっくくつきー
29 木		ごはん	にくじゃが なつどうのなめたけあえ すましじる ぱいんあつぷる	おれんじかんてん	おからなげつと
30 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	さつまいもの ばたーやき	あおりんご ぜりー

ぐっと太陽の日差しが強くまぶしく感じられる季節となりました。最近では日中とても暑く感じることもあり、もう夏がすぐそこまで来ているな。と思う日々です。
 季節は梅雨に入っていく嫌な気分になることも多いですが、子どもたちは雨上がりの虹や、水たまりに映る雲、カエルの鳴き声など自然に触れて、雨でも楽しく園で過ごしています。
 日中は暑くても朝晩は冷え込んだりと寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあるので、朝ごはんをしっかりと食べて、水分補給も忘れずに体調管理には十分に気を付けていきましょう。



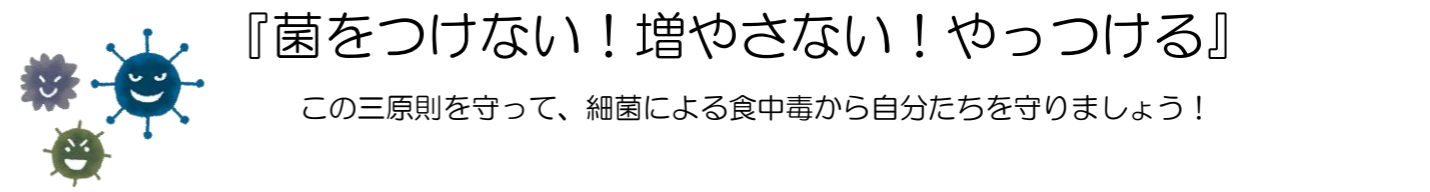
6月4日は「むし歯予防デー」

さて、6月の食育指導は「歯について」（噛むこと）についてお話しをする予定です。
 ご飯を食べるときはよく噛んで食べるようにと言われたことが多いと思いますが、ではなぜよく噛まないといけないのでしょうか？
 それはよく噛むことでむし歯や歯列不良、食べすぎを予防することができるからです。
 噛むことで唾液が出て、それがむし歯を予防し、噛むことで歯が正しい位置に矯正され、噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを予防することができます。噛めば良いことづくしですね。
 離乳食も適切に進めていくことで、噛む力の発達につながります。なめらかなペースト状、舌でつぶせる硬さ、歯茎でつぶせる硬さとあるので子どもの発達状況に応じて進めていく必要があります。目安として歯茎でつぶせる硬さは親指と薬指で挟んでつぶしたときに簡単につぶせる硬さです。
 食べる意欲を持ってもらうためにも噛む力をつけてほしいですが、無理に食べさせることのないように子どもが自分から楽しんで食べることができてほしいですね。
 わたしたち大人も子どもと一緒によく噛んで食べるように心がけていきたいと思っています。



食中毒に気を付けよう！

食中毒の原因である細菌は高温・多湿が大好きです。特に6月からは気温・湿度も高くなりがちなので作り置きした料理も傷みやすく、半日置いてただけでダメになってしまうこともしばしば・・・。
 食中毒菌にとってはとてもパラダイスな季節になるので、特に衛生管理に気を付けていきましょう。
 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に細心の注意を払っています。



『菌をつけない！増やさない！やっつける』

この三原則を守って、細菌による食中毒から自分たちを守りましょう！

～保護者のみなさんに気をつけてほしいこと～

- ※水筒・スプーン・フォーク・スタイ・お手拭きなどは毎日洗い、よく乾燥させる
- ※できるだけ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
- ※水筒のパッキン部分も毎日洗い、乾燥させる
- ※水筒に入れるお茶は毎日その日のお茶で、沸騰させたものを入れる
- ※つめを短く切る（つめの間はトイレの便座より10倍汚いとの報告もあるようです）

忙しい毎日で大変かと思いますが、子どもたちを食中毒から守るためにご協力をおねがいします。