

すこやかだより 8月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組

3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2023. 7. 26

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 火	はついきけいそく さいじ 発育計測(1,3,5歳児)	ごはん	わかどりのちゅうかふういため わかめすーぷ きゅうりのおかかあえ おれんじ	ぐれーぷ かんてん	ここあけーき
2 水	はついきけいそく さいじ 発育計測(0,2,4歳児)	わかめ ごはん	やきざかな ごぼうさらだ ゆでぶろっこりー ぐだくさんじる ばなな	わふうぼてと	かりんとう
3 木		ごはん	ころっけ ほうれんそうのそてー こんそめすーぷ ばいんあつぷる	じゃむさんど	れいとうみかん &せんべい
4 金	へいや つど 平和の集い ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい すましじる ばなな	わらびもち	みたらしぼてと
5 土	がっくぼんおど 学区盆踊り	ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	くだもの &びすけつと	ちーずけーき
6 日					
7 月		ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのなめたけあえ いなかじる ばなな	しゅがーとーすと	ますかつと ぜりー
8 火		ごはん	きっかしゅうまい ひじきのなむる とうふのちゅうかふうすーぷ おれんじ	とうにゅう くずもち	おからいり けーき
9 水		ゆかり おにぎり	ひやしうどん びーまんとかじゃこのしょうゆいため ばなな	おさつごまやき	たこぼーる
10 木	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ればーのごまみそあえ すましじる もやしときゅうりのさっぱりづけ ばいんあつぷる	りんごかんてん	めろんばんふう とーすと
11 金					
12 土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	にくみそどん ちゅうかあえ ばなな	ちーず すていっくぱい	どらやき
13 日					
14 月	きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん もやしのあえもの おれんじ	くだもの &うえはーす	ほっとちーず さんど
15 火	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ちゅうかどん きゃべつのおこんぶづけ ばなな	ほっとけーき	すいーとぼてと
16 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	えだまめ ごはん	やきにく とまとのさらだ たまごすーぷ おれんじ	ぼんでけーじょ	ぼっぷこーん
17 木		ごはん	むにえる けちやっぶいため ゆでぶろっこりー ぼとふ ばなな	よーぐるとあえ	とうふどーなつ
18 金	しよどうしどう 書道指導 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 きのこじる ばいんあつぷる	くらっかーびざ	ぐれーぷふる一つ ぜりー
19 土		ごはん	かれーらいす はるさめさらだ おれんじ	しゅがーぱい	ぶるーべりー まふいん
20 日					
21 月		ごはん	たんどりーちきん まかろにさらだ ゆでぶろっこりー ベじたぶるすーぷ ばなな	やさいじゅーす かんてん	いそまよとーすと
22 火		むぎ ごはん	さかなのすぶたふう かぼちやのおいるやき もずくすーぷ おれんじ	かわりくずもち	ひやしそうめん
23 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ろーる ばん	ちーずはんばーぐ すばげていさらだ ばなな ゆでやさい ういんなーときゃべつすーぷ	さつまいもの ばたーやき	なっとう ちゃーはん
24 木		ごはん	おこのみやき ゆでとうもろこし すましじる ばいんあつぷる	まかろにの あべかわふう	ふらいどぼてと
25 金	しよどうしどう 書道指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりあえ みそしる おれんじ	かるしゅうむ とーすと	ふる一つぼんち
26 土		ごはん	まーぼーなすどん すていっくきゅうり ばなな	せさみぱい	まどれーぬ
27 日					
28 月		むぎ ごはん	なつやさいのかきあげ すのもの すましじる おれんじ	もちもちばん	まーらーかお
29 火		うめ ごはん	たまごのやまやき さつまじる だいこんときゅうりのさっぱりづけ ばなな	きなこらすく	なし&びすこ
30 水	たんじょうびかい 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 わんたんすーぷ すいか	おれんじかんてん	あずきぱい
31 木	おき プール納め	ごはん	さかなのちーずやき ほうれんそうのかれーいため やさいすーぷ おれんじ	くらっかー じゃむさんど	おからなげつと

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。

.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....

夏が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。
「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ことができます。
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！



.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....

6月～9月は夏の食中毒予防期間です！！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。

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。
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。

