

すこやかだより 6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

2025. 5. 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  | 日 |                                          |               |                                                                      |                  |                    |
| 2  | 月 | はついくいそく<br>発育計測(0,2,4歳児)                 | ごはん           | さかなごもく<br>魚の五目あんかけ スティックきゅうり<br>みそしる<br>味噌汁 オレンジ                     | とうにゅう<br>豆乳くずもち  | ようふう<br>洋風おこし      |
| 3  | 火 | はついくいそく<br>発育計測(1,3,5歳児)                 | むぎ<br>麦ごはん    | おでん 茹でブロッコリー パナナ                                                     | もちもちパン           | レアヨーグルトケーキ         |
| 4  | 水 |                                          | えだまめ<br>枝豆ごはん | とりにく<br>鶏肉のゆかり天ぷら れんこんの五目きんぴら<br>ゆ<br>茹でとうもろこし みそしる<br>味噌汁 パインアップル   | バナナケーキ           | だいがくいも<br>大学芋      |
| 5  | 木 | ほけんしよくいそく<br>保健食育指導                      | ごはん           | この や 茹でブロッコリー すまし汁 パナナ                                               | わふう<br>和風ポテト     | グレープフルーツゼリー        |
| 6  | 金 | ふとんも かえ がつ まいしゅう<br>布団持ち帰り(6月より毎週)       | ごはん           | やきざかな につけ ゆ まめ じる<br>焼魚 ひじきの煮付 茹でそら豆 かぼちゃ汁 オレンジ                      | やさい<br>野菜ジュース寒天  | シスコーンクッキー          |
| 7  | 土 | もつえんじ つど<br>卒園児の集い                       | ごはん           | カレーライス だいこん<br>大根とツナのサラダ パナナ                                         | ホットケーキ           | おから入りケーキ           |
| 8  | 日 |                                          |               |                                                                      |                  |                    |
| 9  | 月 |                                          | ごはん           | ぶたにく<br>豚肉とキャベツの炒め物 いた もの<br>じゃがいものオープン焼き<br>すまし汁 パナナ                | キャラットケーキ         | あ<br>揚げパン          |
| 10 | 火 | たう 植え (5歳児)                              | ごはん           | さかな<br>魚のチーズ焼き や だいこん あおな<br>大根と青菜のソテー<br>ようふうまご<br>洋風卵スープ オレンジ      | ラスク              | ピーチゼリー             |
| 11 | 水 | ほいく<br>保育・ランチ参観(0,1歳児)                   | ごはん           | とうふ あ<br>豆腐のまり揚げ かみかみ和え みそしる<br>味噌汁 パナナ                              | りんご寒天            | あずき<br>小豆パイ        |
| 12 | 木 |                                          | ごはん           | やきにく<br>焼肉 トマトのサラダ もずくスープ オレンジ                                       | マカロニのあべかわ風       | マーラーカオ             |
| 13 | 金 | しどうしどう<br>書道指導(5歳児)<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り | むぎ<br>麦ごはん    | さかなあまずつ<br>魚の甘酢漬け うの花炒り はない<br>アスパラのごまマヨ和え<br>ぐ じる<br>具だくさん汁 パインアップル | クラッカーピザ          | ゆ<br>茹でとうもろこし&せんべい |
| 14 | 土 | ほいく<br>保育・ランチ参観(4,5歳児)                   | ごはん           | きつか<br>菊花シューマイ はるさめ<br>春雨サラダ ワカメスープ パナナ                              | くだもの<br>果物&ウエハース | チョコチップ入りホットケーキ     |
| 15 | 日 |                                          |               |                                                                      |                  |                    |
| 16 | 月 | こうつうあんぜんしどう<br>交通安全指導                    | ごはん           | レバーのごま味噌和え みそあ<br>キャベツの酢のもの すまし汁 じる<br>オレンジ                          | さつまいもケーキ         | りんごゼリー             |
| 17 | 火 |                                          | むぎ<br>麦ごはん    | さかなて や あおな<br>魚の照り焼き 青菜のごま和え けんちん汁 じる<br>パナナ                         | グレープ寒天           | おからナゲット            |
| 18 | 水 | しかけんしん<br>歯科健診                           | ロールパン         | ナポリタン 茹でブロッコリー ポトフ パインアップル                                           | チーズスティックパイ       | とうもろこしごはん          |
| 19 | 木 |                                          | ごはん           | ぶたにく うめみそや<br>豚肉の梅味噌焼き ゆ<br>茹でとうもろこし すまし汁 パナナ                        | おさつごま焼き          | たこボール              |
| 20 | 金 | ふとんも かえ<br>布団持ち帰り                        | ごはん           | がんもどき じゃこサラダ みそしる<br>味噌汁 オレンジ                                        | ヨーグルト和え          | マーブルケーキ            |
| 21 | 土 | ほいく<br>保育・ランチ参観(2,3歳児)                   | ごはん           | さかなたつたあ<br>魚の竜田揚げ ひじきのナムル<br>とうふ ちゅうか<br>豆腐の中華スープ パナナ                | くだもの<br>果物&ビスコ   | スイートポテト            |
| 22 | 日 |                                          |               |                                                                      |                  |                    |
| 23 | 月 |                                          | ごはん           | なつやさい あ<br>夏野菜のかき揚げ 酢のもの すまし汁 じる<br>オレンジ                             | さつまいものオープン焼き     | グレープゼリー            |
| 24 | 火 | ひなんぼうはんあんぜんしどう<br>避難防犯安全指導               | ごはん           | さかな<br>魚のごまヨネーズ焼き や<br>もやしときゅうりのさっぱりさっぱり漬け<br>ワンタンスープ パナナ            | オレンジ寒天           | メロンパン風トースト         |
| 25 | 水 | たんじょうびかい<br>誕生日会                         | うめ<br>梅ごはん    | キャベツのミンチカツ スパゲティサラダ 茹でとうもろこし<br>みそしる<br>味噌汁 スイカ                      | ジャムサンド           | ずんだクッキー            |
| 26 | 木 |                                          | むぎ<br>麦ごはん    | ちくぜんに なつとう いそあ<br>筑前煮 納豆の磯和え みそしる<br>味噌汁 オレンジ                        | パインケーキ           | フルーボンチ             |
| 27 | 金 | しどうしどう<br>書道指導(5歳児)<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り | ごはん           | しろみざかな<br>白身魚のピカタ ジャーマンポテト ゆ やさい<br>茹で野菜<br>やさい<br>野菜スープ パナナ         | クラッカージャムサンド      | ドーナツ               |
| 28 | 土 |                                          | ごはん           | いた<br>炒めビーフン さつまいものオープン焼き や<br>オレンジ                                  | シュガーパイ           | チーズケーキ             |
| 29 | 日 |                                          |               |                                                                      |                  |                    |
| 30 | 月 |                                          | ごはん           | とり<br>鶏のから揚げ あ<br>ポテトサラダ みそしる<br>味噌汁 パナナ                             | マドレーヌ            | しおや<br>塩焼きそば       |

6月は梅雨の季節です。雨の日も多くなり、じめじめと気温もあがり、大人は何かと嫌になってしまう季節ですが、子どもたちは園庭でかたつむりやダンゴムシを見つれたり、友だちと追いかけてっこをしたり、元気な様子で過ごしています。そんな梅雨の時期は湿気が多く、汗をかきづらいと言われているので熱中症に注意が必要です。外でしっかりと遊んで、汗をしっかりとかいて、水分補給をしっかりとすることを心がけて欲しいと思います。また、気温があがると同時に食中毒の危険性が増していきます。作ってすぐに食べない場合は必ず冷蔵庫に入れること、食べ残しは思い切って捨てることを意識していきましょう。梅雨の季節が終わったら、暑い夏が待っています。今からしっかりと体力をつけて、夏にそなえていきましょう！



さて、6月の食育指導は「よく噛んで食べよう」についてお話をする予定です。むし歯はよく噛んで「だ液」を出すことで、予防することができます。他にも、あごの力が強くなり歯ならびもよくなる、むし歯も予防できて消化もよくなる、とても良い効果がたくさんありますね。ご家庭でも、食事をするときは、よく噛んで食べることを意識してみてください。



よくかんで、じょうぶな「は」をつくろう！

よくかんだら、ごはんが もっと おいしくなるよ！

たくさんかんだら、おなかも いっぱいになるよ！

かみかみレシピ

ごぼうサラダ(作りやすい分量)

ごぼう 1本  
きゅうり 1本  
にんじん 1/3本  
ロースハム 1枚  
マヨネーズ 大さじ2  
みそ 小さじ1  
すりごま 適量

作りかた

- ①ごぼうはせん切りか、ささがきにして水にさらし、あく抜きをする。
- ②きゅうり・にんじんはせん切り、ロースハムもせん切りにする。
- ③鍋に水を入れて①のごぼうを食感が残るくらいまで茹でる。
- ④にんじんも③と同様に茹で、きゅうりは軽く湯通しする。
- ⑤③④の野菜の水気をしっかりと切りボウルに入れて、残りのロースハムと調味料を入れて、すりごまはお好みで入れる。

ずっと おいしく たべられるように「は」を だいに にしようね！

