

すこやかだより 7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. 7. 28

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	プール 始まり はつきいそく 発育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	さかなみそに 魚の味噌煮 ひじきの煮付 茹で野菜 けんちん汁 オレンジ	マカロニのあべかわ風	カレー 蒸しパン
2 水	はつきいそく 発育計測(0, 2, 4歳児)	わかめごはん	じゃがいものそぼろあんかけ スティックきゅうり かきたま汁 パナナ	やさい 野菜ジュース寒天	ココアケーキ
3 木		むぎ 麦ごはん	さかなて や こまつな 魚の照り焼き 小松菜のめかふ和え 味噌汁 パインアップル	キャロットケーキ	やさい 野菜チップ
4 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	わかどり ちゅうかういた 茹 若鶏の中華風炒め 茹でとうもろこし ワカメスープ パナナ	ボンデケーキ	あお 青りんごゼリー
5 土	ゆうすず かい さいじ 夕涼み会(5歳児)	ごはん	たにんどん 他人丼 もやしの和え物 オレンジ	ぐだもの 果物&せんべい	おから入りケーキ
6 日					
7 月	たなばた 七夕の集い	ゆかりごはん	たなばた 七夕そうめん オクラのおかゆ和え パナナ	おさつごま焼き	マールーカオ
8 火		ごはん	さかないそべあ わふう 魚の磯辺揚げ 和風サラダ 味噌汁 パインアップル	シュガーバイ	フルーツミックスゼリー
9 水		ロールパン	チーズハンバーグ スパゲティサラダ 茹 ベジタブルスープ パナナ	わふう 和風ポテト	ひじきごはん
10 木		ごはん	たまごのやまやき きゅうにく あまからに 卵の野山焼 牛肉とトマトの甘辛煮 すまし汁 オレンジ	りんご寒天	メロンパン 風トースト
11 金	ふとんも かえ さいじ 布団持ち帰り(5歳児)	むぎ 麦ごはん	だいず お あ あおな あ みそしる 大豆の落とし揚げ 青菜のごま和え 味噌汁 パナナ	ジャムサンド	ヨーグルト入りアップルケーキ
12 土		ごはん	とり どん 鶏そぼろ丼 キャベツの塩昆布漬け オレンジ	ホットケーキ	スイートポテト
13 日					
14 月		ごはん	ムニエル だいこん あおな 大根と青菜のソテー ポトフ パナナ	クラッカーピザ	とうふ 豆腐ドーナツ
15 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	やきにく 焼肉 トマトのサラダ もずくスープ オレンジ	どうにゅう もち 豆乳くず餅	マーブルケーキ
16 水	ほけんしょういっくしどう 保健食育指導	じゃこ菜ごはん	さかなごもく 魚の五目あんかけ スティックきゅうり 味噌汁 パナナ	じゃがいものオープン焼き	バルミエ
17 木		むぎ 麦ごはん	とりにく さざれ焼き や こまつな 鶏肉のさざれ焼き 小松菜のなめたけ和え きのご汁 オレンジ	もちもちパン	れいとう 冷凍ミカン&せんべい
18 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ かみかみ和え 味噌汁 パナナ	さつまいもケーキ	いそ 磯マヨトースト
19 土		ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き オレンジ	ぐだもの 果物&ビスコ	チーズケーキ
20 日					
21 月	うみ ひ 海の日				
22 火		ごはん	この や 茹 お好み焼き 茹でとうもろこし すまし汁 パインアップル	じゃがいも餅	フルーツポンチ
23 水	たんじょうひかい 誕生日会	こ ねぎつ子ピラフ	さかな かお 魚の香りフライ〜タルタルソースかけ〜 スパゲティソテー ゆ やさい 茹で野菜 コンソメスープ スイカ	かんてん オレンジ寒天	ちゅうかう 中華風クッキー
24 木		ごはん	にく なつとう いそあ みそしる 肉じゃが 納豆の磯和え 味噌汁 パナナ	クラッカージャムサンド	ピザトースト
25 金	しやどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)	むぎ 麦ごはん	なつやさい あ すのもの 夏野菜のかき揚げ 酢の物 すまし汁 オレンジ	カルシウムトースト	ひ 冷やしそうめん
26 土		ごはん	ハッシュドビーフ だいこん 大根とツナのサラダ パナナ	ぐだもの 果物&ウエハース	ヨーグルトパン
27 日					
28 月	プール 参観week	ごはん	ぶたにく 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのオイル焼き ワンドンスープ オレンジ	マドレーヌ	アメリカドック
29 火		ごはん	がんもどき キャベツのゆかり和え すまし汁 パナナ	さつまいものオープン焼き	マスカットゼリー
30 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 いかけんしん 医科健診	にんじんごはん	やきざか 焼りほしだいこん につけ 茹 焼魚 切干大根の煮付 茹でとうもろこし 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト和え	たこボール
31 木		むぎ 麦ごはん	とりにく に ゆ 鶏肉とじゃがいものカレー煮 茹でブロッコリー すまし汁 パインアップル	グレープ寒天	バナナケーキ

夏が近づくこの季節、ジメジメ暑い日が続き、もうすぐ本格的な夏がやってきますね。子どもたちが菜園の野菜を収穫してきてくれ、とれたての野菜を給食でいただいています。これからの時期は、暑さで身体が疲れやすくなります。プールも始まりますので、日頃からしっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんを食べて元気に園に来てくださいね。



合言葉は『早寝早起き朝ごはん』

7月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話をする予定です。子どもたちの健やかな成長には睡眠、運動、食事は欠かせません。特に朝ごはんは、食べるにより体にある3つのスイッチをONIにしてくれます。

- ①頭のスイッチ…朝ごはんを食べると脳が目覚める
- ②お腹のスイッチ…朝ごはんを食べた刺激で胃腸が動き出し、排便を促す
- ③体のスイッチ…朝ごはんを食べると体温が上がり、体が動きやすくなる

成長過程のこの時期は生活リズムを身につける大切な時期と言われているので、規則正しい生活習慣を身につけていきたいですね。よく寝て、よく食べ、よく遊ぶというサイクルを習慣づけて「こころ」と「からだ」の健康につなげていきましょう。



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。この時期からは気温・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繁殖しやすく、快適な季節になるので、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
- ※水筒のバ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、子どもたち健康のためにご協力をおねがいします。