

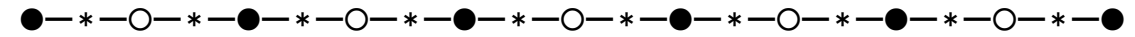
すこやかだより 6月

2022. 5. 30

せんだの森

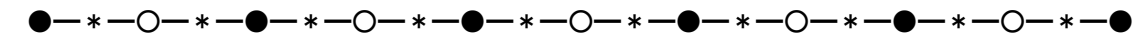
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 水	はっけいそく 発育計測	ごはん	れぱーのごまみそあえ かきたまじる もやしときゅうりのさっぱりづけ ばなな	まかろにの あべかわふう	れあ よーぐるとけーき
2 木		ごはん	さかなのこーんまよねーずやき ぼとふ こまつなのかれーいため おれんじ	よーぐるとあえ	きなこかりんとう
3 金	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 布団持ち帰り(6月より毎週)	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばいんあつぷる	さつまいもの おーぶんやき	ぐれーぶ ふる一つかてん
4 土	そつえんじ つど 卒園児の集い	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	ちーず すていっくばい	まどれーぬ
5 日					
6 月	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	とりにくのごまだれやき じゃこさらだ みそしる ばなな	とうにゅう くずもち	いーすと どーなつ
7 火		うめ ごはん	とうふはんぱーぐ あおなのごままよねーずあえ けんちんじる おれんじ	かるしうむ とーすと	あじさいぜりー
8 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	しろみさかなのかおりふらい やさいすーぶ すばげていそてー ゆでやさい ばいんあつぷる	おれんじ かてん	ここあけーき
9 木		ごはん	ぶたにくときゃべつのためもの おれんじ さつまいものおーぶんやき わんたんすーぶ	もちもちばん	やきそば
10 金	しょうじどう 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのたつたあげ うのはないり ゆであすばら ぐだくさんじる ばなな	わふうぼてと	たまごさんど
11 土		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
12 日					
13 月	ほいくさんかん にち 保育参観17日まで (めだか組・くま組)	ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに そらまめのしおゆで すましじる ばなな	かわり くずもち	まーらーかお
14 火		わかめ ごはん	ひやしうどん びーまんとかこのためもの ばいんあつぷる	くらっかー びぎ	たこぼーる
15 水		ごはん	さかなのつけやき ひじきのなむる とうふのちゅうかふうすーぶ ばなな	おさつごまやき	いそまよ とーすと
16 木		ごはん	おむれつ ゆでぶろっこりー ういんなーときゃべつすーぶ おれんじ	ぐれーぶ かてん	ばるみえ
17 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのあまずづけ きりぼしだいこんのにつけ ゆでとうもろこし いなかじる ばなな	らすく	あおりんご ぜりー
18 土		ごはん	いためびーふん じゃがいものおーぶんやき おれんじ	くだもの& うえはーす	しふおんけーき
19 日					
20 月	ほいくさんかん にち 保育参観24日まで (ひよこ組・うさぎ組)	ごはん	かきあげ すのもの すましじる ばなな	くらっかー じゃむさんど	よーぐるとばん
21 火		ろーる ばん	たんどりーちきん ぼてとさらだ ゆでぶろっこりー こんそめすーぶ おれんじ	わらびもち	しらすと ひじきのごはん
22 水		ごはん	さかなのごまみそやき いときりこんぶのにつけ ゆであすばらがす いもにじる ばいんあつぷる	しゅがーとーすと	やさいちっぷ
23 木		ごはん	とりのゆかりてんぷら きゃべつゆかりあえ とうふじる おれんじ	りんごかてん	めろんばん とーすと
24 金	しょうじどう 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	じゃがいももち	ぐれーぶぜりー
25 土		ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ おれんじ	せさみばい	ちーずけーき
26 日					
27 月	ほいくさんかん 保育参観7/1まで (こあら組・りす組)	ごはん	おこのみやき ぶろっこりーゆかりあえ ばなな	ぼんでけーじよ	れいとみかん &せんべい
28 火	たんじょうびかい 誕生日会	えだまめ ごはん	かれーみーところつけ ほうれんそうのそてー べじたぶるすーぶ めろん	じゃむさんど	くつきー
29 水		ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ おれんじ	やさいじゅーす かてん	おからなげつと
30 木		むぎ ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのおかかあえ みそしる ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	れもんぜりー

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でほしいですね。
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倍汚いと報告もあるようです)