

すこやかだより 7月

2022. 6. 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 金	はついくけいそく 発育計測 ふとんも かえ 布団持ち帰り しどろしどろ 暑道 指導(くま組)	ごはん	とりのみそづけやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでokra なめこじる おれんじ	かわりくずもち	たこぼーる
2 土		ごはん	はっしゅつどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& うえはーす	よーぐるといり りんごけーき
3 日					
4 月	プール 始め	ごはん	さかなのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ くだくさんじる おれんじ	くらっかーびざ	ふる一つぼんち
5 火	ほけんしよいくしどろ 保健食育指導	ねぎっこ びらふ	ちーずおむれつ けちやっふいため ういんなーとだいこんのすーぶ ばなな	さつまいもの ばたーやき	かりんとう
6 水		ごはん	とりのからあげ ほてとさらだ ゆでやさい みそしる ばいんあつふる	ぐれーぶかんでん	ゆでとうもろこし &せんべい
7 木	たなばた つど 七夕の集い	ゆかり おにぎり	じゃーじゃーうどん おくらのおかかあえ ぜりー	じゃがいももち	あずきばい
8 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき わふうさらだ かきたまじる ばなな	れもんらすく	すいか
9 土	ゆうすず かい 夕涼み会	ごはん	たにんどん きゃべつゆかりあえ おれんじ ※くまぐみはべつこんだて	ほっとけーき	まどれーぬ
10 日					
11 月		ごはん	さかなのつけやき こまつなのりあえ さつまいものあまに すましじる おれんじ	まかろにの あべかわふう	こーんまよ とーすと
12 火		おこわ	わかどりのちゅうかふういため すていっくきゅうり もずくすーぶ ばなな	おさつごまやき	ぐれーぶ ふる一つぜりー
13 水		ごはん	にくじゃが なつとうのなめたけあえ すましじる おれんじ	りんごかんでん	しおやきそば
14 木	ひなんほろはんぜんしどろ 避難防犯安全指導	むぎ ごはん	さかなのすぶたふう ゆでぶろっこりー とうふのちゅうかふうすーぶ ばいんあつふる	かるしうむ とーすと	れいとうみかん& せんべい
15 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り しどろしどろ 暑道 指導(くま組)	ごはん	おこのみやき ゆでやさい ばなな	くらっかー じゃむさんど	みたらしほてと
16 土		ごはん	まーぼーなす もやしときゅうりのさつぱりづけ おれんじ	くだもの& びすけつと	ちーずけーき
17 日					
18 月	うみ ひ 海の日				
19 火		ろーる ばん	ちーずはんばーぐ まかろにさらだ ゆでやさい こんそめすーぶ おれんじ	やさいじゅーす かんでん	にんじんごはん
20 水		ごはん	さかなのいそべあげ きゃべつとしおこんぶづけ さつまじる ばなな	じゃむさんど	ふる一つみつくす ぜりー
21 木	こうつうあんぜんしどろ 交通安全指導	ごはん	ぶるこぎ とまとのさらだ わかめすーぶ おれんじ	わらびもち	いもけんぴ
22 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 すましじる きういふる一つ	よーぐるとあえ	ちょこちっぶ くっきー
23 土		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	しゅがーばい	まっっちゃ どらやき
24 日					
25 月		ごはん	なつやさいのかきあげ すのもの みそしる ばなな	きなこらすく	りんごぜりー
26 火		こーん びらふ	むにえる〜かれーふうみ〜 すばげていさらだ べじたぶるすーぶ おれんじ	ぼんでけーじよ	やさいちっぶ
27 水		ごはん	さつまあげ じゃこさらだ みそしる ばなな	もちもちばん	ひやしそうめん
28 木	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 わんたんすーぶ すいか	おれんじかんでん	ここあどーなつ
29 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのわふうまよねーずやき ゆでやさい いとぎりこんぶのにつけ すましじる おれんじ	とうにゅう くずもち	びざとーすと
30 土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの ばなな	くだもの& せんべい	ぶるーべりー まふいん
31 日					

梅雨とはいうものの晴れ間がのぞく日が多く、じめじめと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ本格的な夏がやってきますね。菜園の野菜も太陽の日差しと恵みの雨を浴びてぐんぐん大きくくなりました。たまねぎやじゃがいももたくさん収穫することができ、もぎたての野菜を給食でいただいています。自然の力をたくさんもらって、これからの暑い夏を元気いっぱい過ごしたいものですね。これからの時期は暑さで身体も疲れやすくなります。プールも始まりますので、しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に来てくださいね。

.....★.....★.....★.....★.....★.....

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」についてお話する予定です。子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の「目覚めスイッチ」が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

しかし、寝る時間が遅くて朝ぎりぎりまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいもの。だからといって朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のまましていると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすことになります。

成長過程にある幼児期は生活リズムの基礎を作る重要な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切です。

これからの季節は夏バテにもなりやすいので、予防のために生活リズムを意識してほしいと思います。

朝は気持ちよく目覚め、ご飯をしっかり食べてよく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しの習慣づけて、「こころ」と「からだ」の健康につなげましょう。

.....★.....★.....★.....★.....★.....

食中毒警報発令中！！

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。しっかり手洗いをし、食品の十分な加熱をしましょう。ご家庭でもご協力よろしく願います。

