



# 食事だより

平成30年6月28日  
幼保連携型認定こども園  
粟津温泉こども園

梅雨に入りじめじめした日が続いてますが、少しずつ夏らしい日差しも出てきました。暑い夏を元気にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活をしましょう！！



椅子が高すぎて足がきちんとついていないとしっかり噛めないよ

## 今月の食生活目標

### 椅子に座って姿勢よく食べよう



## 子どもに教えるときは口で言うより態度で！

食事のマナーのしつけは口で言うより、大人が子どもと一緒に食卓を囲む中で示してあげることが大切です。子どもは成長過程に個人差があるものです。急な変化は求めず、ご家庭でも毎日の食事の時間の中で、根気よく教えてあげてください。

### <食べる姿勢>

「きちんと座って食べなさい！」と言う前に食べやすい環境を整えてあげましょう。

☆テーブルと椅子が子どものからだに合っていますか？

☆テレビが付いていたり、おもちゃがすぐ近くにありませんか？

食卓が食事に集中できる環境にあるかチェックしてみてください😊

## 子どもの水分補給～こまめにとりましょう！！～

欲しがる前に与えましょう！  
のどが渇いたと感じた時は脱水症状の一手手前です！子どもの様子を見て与えましょう。

### 水分補充のタイミング

- 起床時
- 運動の前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

一度にたくさん飲まないようにしましょう  
一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかります。多くてもコップ1杯くらいにしましょう。

冷たすぎるものは控えましょう！！  
冷蔵庫で冷やした飲み物は下痢を起こしたり、体の細胞の働きを鈍らせ、病原菌を撃退する能力を低下させます。

たくさんの汗をかいた後に飲みましょう  
汗をかいた後に水分補給をすると体がだるくなります。

# 行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
2	月	プール開き	ポークシチュー ドレッシングサラダ オレンジ	食パン ヨーグルト	お茶 氷室饅頭
3	火		鰯のかば焼き トマトとワカメのサラダ 味噌汁	ごはん お茶 ぶどう	ヤクルト フレンチトースト
4	水		エビピラフ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ほしのこ汁	エビピラフ 牛乳 せんべい	天の川ゼリー
5	木		江戸っ子煮 キャベツのサラダ りんご	ごはん 豆乳 オレンジ	アイスクリーム
6	金	布団手入れ日	ひじき入り肉じゃが トマト じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	青菜ご飯 お茶 バナナ	牛乳 ウエハース
7	土	夕涼み会	やきそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
9	月		トマトカレー わかめサラダ アニマルチーズ	カレーライス 牛乳 バナナ	飲むヨーグルト クラッカー
10	火		鮭のみそマヨ焼き ナスの塩揉み 小松菜のスープ	ごまにぎり お茶 ポーロ	豆乳 ビスケット
11	水	避難訓練	鶏肉のマーメレード煮 味噌汁 じゃこトマトの甘酢和え	ごはん ヤクルト りんご	お茶 バナナケーキ
12	木		マーボー豆腐 キャベツのゴマネーズ和え オレンジ	ごはん 飲むヨーグルト クラッカー	ヨーグルト
13	金	布団手入れ	ホイコーロー 蒸しシューマイ 玉子とワカメのスープ	ごはん 牛乳 ビスケット	お茶 せんべい
14	土		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
16	月	海の日			
17	火	延長保育5時	カレーのカレー揚げ オクラの納豆和え 味噌汁	ごはん ヨーグルト	お茶 トマトのお好み焼き
18	水		豚肉の生姜焼き 春雨スープ 味付小魚	ゆかりご飯 お茶 ポーロ	牛乳 クラッカー
19	木	水泳教室(5歳児)	豚肉と大豆の磯煮 小松菜のお浸し バナナ	ごはん 飲むヨーグルト りんご	ヤクルト ビスケット
20	金	布団手入れ日	タンドリーチキン ブロッコリーのごま酢和え ニラ玉スープ	ごはん 牛乳 せんべい	アイスクリーム
21	土		やきそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
23	月	ブルーベリー狩り (4・5歳児)	カボチャのシチュー ボイルウインナー キャベツの即席漬け	食パン 牛乳 ぶどう	お茶 茹でとうもろこし
24	火		ナスと鶏肉の南蛮漬け トマト コーンかきたまスープ	ごはん 飲むヨーグルト ウエハース	牛乳 クラッカー
25	水		鯖の味噌煮 和風サラダ きのこのすまし汁	ごはん ヨーグルト	お茶 かぼちゃ蒸しパン
26	木		和風ハンバーグ トマトのごま酢かけ 味噌汁	食パン お茶 ビスケット	ヤクルト せんべい
27	金	保育料口座振替日 お便り配布 布団手入れ日 滝ヶ原川遊び	八宝菜 切り干し大根のゴマネーズ和え りんご	ごはん 牛乳 せんべい	ジョア ビスケット
28	土		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
30	月	お茶席(5歳児)	チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ トマト	食パン 牛乳 りんご	ヨーグルト
31	火		すきやき煮 ツナサラダ オレンジ	ごはん 飲むヨーグルト ウエハース	牛乳 せんべい

4日は誕生会のため一般児の主食・箸はいりません