きゅうしょくだより

今月のテーマ　よくかんで食べる。食後には歯を磨く。
今月の目標　　手洗い、うがい、歯磨きの習慣をつける。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	キャベツのクリームに　ちゅうかサラダ	もものムース	とんがりコーン
2	火	いりどうふ　しおっぺ	ゴマスキムクッキー	りんご
3	水	タンドリーチキン　になます　あまずあえ	フライドポテト	かりんとう
4	木	かみかみきんぴら　ピーナッツマヨあえ	フルーツゼリー	じゃがりこ
5	金	さかなのからあげ　かかに　スープ	たまごサンド	動物ビス
6	土	ミートスパゲティ　くだもの		おかし
8	月	にくじゃが　かみかみサラダ	ゆでたまご・こんぶ	ウエハース
9	火	さかなのクリームソースかけ　グラッセ　サラダ	おきなわふうくずもち	ハーベスト
10	水	かぼちゃのそぼろに　すみそあえ	フルーチェ	くろぼう
11	木	カレー　ナムル	ピザトースト	ヨーグルト
12	金	ぶたにくのしょうがやき　はるさめサラダ	りんごのケーキ	ゼリー
13	土	きつねうどん　くだもの		おかし
15	月	けんちんじる　ごまあえ	ホットケーキ	オレンジ
16	火	しょうじんりょうり　みそしる	かきこおり・チーズ	うめのかまき
17	水	すぶた　ゆかりあえ	にまめ	しろいふうせん
18	木	★誕★そぼろどん　コーンスープ　スパサラダ　くだもの	おたのしみ	かっぱえびせん
19	金	さかなのふうみやき　なたねあえ	カナッペ	丸ぼうろ
20	土	やきそば　くだもの		おかし
22	月	はっぽうさい　くきわかめのつくだに	黒糖ポップコーン	バナナ
23	火	ハンバーグ　フレンチサラダ	あじさいヨーグルト	コパン
24	水	マーボーなす　ざぜんまめ	マドレーヌ	カステラ
25	木	さばとやさいのさつまあげ　ごまマヨサラダ　アスパラのソテー	くだもの	卵ボーロ
26	金	チキンなんばん　いそあえ	おこのみやき	チーズ
27	土	パン　くだもの		おかし
29	月	ビーフシチュー　ひじきサラダ	のりじゃこトースト	えだまめ
30	火	ぎゅうにくのやながわふう　なすのうまに	フルーツヨーグルト	ビスコ

18日はお誕生会なのでご飯はいりません。

食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ていてあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

NO.6

食べ物なぞなぞ

たまごで つくる「めだま」って なあに？

まもなくプール開きです

園ではまもなくプールが始まります。健康を維持するため、またじょうぶな体づくりのために、なんでも食べるようにしましょう。

食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。

歯科検診を行ないます

園で歯科検診を行ないます。お菓子ばかり食べていると、虫歯の要因となります。ごはんをしっかりかんで出るだ液は、虫歯予防にも効果的です。一日三度の食事をしっかりとらせてあげてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成21年5月29日　城北アソカ保育園