

すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和元年 5月 1日



行事予定



5月の園だより



新緑の美しさと共に新しい年号がスタートしました。

お家の方と離れることを嫌がり、泣いていたお友達も、少しずつ泣かずに過ごせるようになって来ました。自分のクラスや担任、友達も覚えてきたようです。

今月は大型連休があります。それと共に新年度の疲れがしやすい時期でもあります。連休中はゆったりとご家族で過ごし、心も体もたくさん充電して、連休明けは元気に登園してくださいね。



たんぼぼ、すみれ、さくら組のお子様はお米一合お願いします。
5月は奇数月ですが、今月はおはぎ作り、来月は柿の葉寿司作りをしますので、7日(火)にお米一合を持たせて下さい。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起し、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。



先月のよもぎ摘みは、日末町の三宅さんの畑で採らせていただきました。来月予定の、柿の葉寿司作りの柿の葉も採らせていただく予定です。貴重な経験をありがとうございます。



5月の園児数は85人です。

| 日 | 曜日 | 行事 | 備考 |
|-----|----|--|--|
| 7日 | 火 | お米の日 一般児のみ (たんぼぼ・すみれ・さくら組) 保健の日(一般児) | お米一合を持たせて下さい。おはぎや柿の葉寿司作りに使います。お楽しみ会の日のご飯はいりません。 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます |
| 8日 | 水 | 避難訓練 | |
| 10日 | 金 | 英語教室 | |
| 13日 | 月 | 水泳教室(たんぼぼ組) | |
| 14日 | 火 | 祖父母の方とおはぎ作り | 先日おじいちゃんおばあちゃんと一緒に摘んだよもぎを使っておはぎ作りをします。詳細は後日お知らせ致します。 |
| 15日 | 水 | いちごっこルーム | |
| 16日 | 木 | 蓮代寺こども園と交流 | たんぼぼ・すみれ組が遊びに行きます。(雨天中止) |
| 17日 | 金 | 英語教室 | |
| 18日 | 土 | 奉仕作業(未満児の保護者の方) | 9時からです。詳しくは先月お渡ししましたお便りをご覧ください。 |
| 21日 | 火 | 親子遠足(芝政) | 詳細は後日お知らせ致します。 |
| 22日 | 水 | 水泳教室(たんぼぼ組) いちごっこルーム | |
| 23日 | 木 | お楽しみ会 一般児身体測定 | お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。おじいちゃんおばあちゃん、ぜひおいで下さい! |
| 24日 | 金 | 英語教室 未満児身体測定 親子読書の日 | |
| 28日 | 火 | 尿検査紙配布(一般児) | 30日(木)の朝、忘れずに採尿して下さい。詳細は後日お知らせ致します。 |
| 29日 | 水 | 内科検診 いちごっこルーム | 午後からです。湊クリニックの先生が診てくださいます。 |
| 30日 | 木 | 尿検査提出 一般児園外保育(さくら・すみれ・たんぼぼ組) | 晴れたら木場湯、雨なら航空プラザへ出かけます。 |
| 31日 | 金 | 家族の日 英語教室 | お家の方に日頃の感謝を込めてプレゼントを作ります |

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

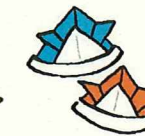
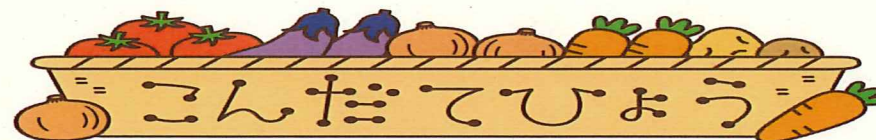
★6月の主な予定

- 5日(水) 歯科検診
- 15日(土) 保育参観と講演会
- 未定 柿の葉寿司作り



給食だより

令和元年5月1日 すえさみこども園



子どもの日を祝おう！

5月5日は子どもの日！端午の節句です。子どもの健やかな成長と、厄除けを願う行事です。菖蒲（しょうぶ）の節句とも呼ばれ、この日に邪気を払うため、菖蒲湯に浸かったりします。柏餅やちまきを食べる風習もあります。



柏餅

柏の葉でくるんだ柏餅。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いが込められています。

ちまき

笹の葉などで、餅などを三角形に巻いたものです。危険から身を守るという意味があります。



旬を食べよう！

絹さや・スナップえんどう・グリーンピース・そらまめなど豆類が美味しい時期を迎えます。豆をさやから出す、スジを取る等の作業は、子ども達でも取り組みやすい作業です。子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味を持つきっかけになりますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね。ほかにこんなにくさんあるよ～！



グリーンピースやそら豆は、さやから出して空気にふれると、一気に鮮度が落ちるので、なるべくゆでる直前にさやから出しましょう。

アスパラ・かぶ・春キャベツ・チンゲンサイ・新にんじん・新じゃが・新ごぼう・たけのこ・よもぎ・いちご・あじ・かつお・さわら・ほたるいかなど



お買い物に行こう！

地産・地消～地域でできたものを食べよう～地域の身近なところで何が作られているのか、何が採れるのかのぞいてみましょう。生産地が身近になると、食材への愛着心や安心感にもつながります。子どもたちが農業や農産物を身近に感じることもなります。



献立表の 見方だよ

未満児の朝のおや

昼食

全児の午後のおや

| 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 |
|---|---|---|--|--|--|
| 新天皇即位の日 | | 国民の休日 | | 憲法記念日 | みどりの日 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 振替休日 | お茶 ポーロ チキンカレー ちりじゃこサラダ アニマルチーズ 牛乳 かしわもち | お茶 せんべい マーボー豆腐 蒸しシュウマイ ぼうれん草のナムル 牛乳 星形ポテト | お茶 チーズ 岩手揚げ 梅ドレッシング和え 味噌汁 アシドミルク65 バームクーヘン | お茶 ウエハース さけフライ キャベツの即席漬け 若竹汁 牛乳 肉まん | お茶 せんべい クロワッサン 牛乳 国産ぶどうゼリー |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ジョア (マスカット) | 牛乳 りんご 魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 | ジョア (いちご) | お茶 チーズ ホイコーロー チュルルン コーンかきたまスープ 牛乳 原宿ドック | ヨーグルト和え | お茶 ビスケット ロールパン りんごジュース アニマルチーズ |
| 豆乳シチュー ツナサラダ バナナ 牛乳 せんべい | バナナのスティックケーキ | いなりうどん 甘辛肉団子 ゴマネーズ和え いちごミルク クラッカー | お茶 りんご チキンライス 春雨サラダ エビフライ わかめスープ ホワイトミニ | 豚肉と大豆の磯煮 ポパイサラダ トマト 牛乳 せんべい | お茶 ポーロ クロワッサン ホワイトミニ 野菜ジュース |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| お茶 せんべい コーンチャウダー ドレッシングサラダ バナナ 牛乳 ドーナッツ | 親子遠足 手作り弁当をお願いします | 牛乳 いちご 魚のカレー揚げ ひじきサラダ 味噌汁 牛乳 ビスケット | お楽しみ会 | 牛乳 りんご 鶏の唐揚げ 小松菜のツナ和え たまごわかめスープ ミルクココア クラッカー | お茶 ポーロ クロワッサン ホワイトミニ 野菜ジュース |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 牛乳 ポーロ 白味噌ポトフ ちくわサラダ アニマルチーズ 野菜ジュース フルーツサンド | ジョア (マスカット) | 牛乳 ウエハース 江戸っ子煮 切干大根のゴマネーズ和え バナナ 低糖ヨーグルト | 牛乳 いちご タンドリーチキン ポテトサラダ 太根スープ 牛乳 そらまめの塩茹で | お茶 せんべい ずき焼き煮 ブロッコリーの中華和え トマト 牛乳 マカロニきなこ | |

★都合により献立が変更になる場合があります。

5月7日にお米1合お願いします

(たんぼぼ・すみれ・さくらぐみ)

★5月7日の未満児午後間食にはせんべいが出ます。

5月23日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

朝ごはんをおいしく食べる工夫

☆早起きをする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。



☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。

朝ごはんを食べて元気に登園しよう！

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



幼児は成長のためにたくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。

