



すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和2年5月1日



行事予定



5月の園だより

新入園児、進級児ともに少しずつ新しい環境に慣れ、園庭で元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。自分のクラスや担任、友達も覚えてきて笑顔も増えてきました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事の変更や市からの家庭保育の協力依頼など、恐ろしいウイルスによって不安な日々が続いています。引き続き保護者の皆様のご理解とご協力をいただきながら、安心安全な園生活が送れるように職員一同努めて参ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

生活リズムを整えましょう！！

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



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こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とさきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



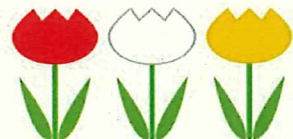
爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。



5月の園児数は81人です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、こまめな手洗いとうがいをしましょう！
引き続き、お子様の体調管理をお願いいたします。

| 日 | 曜日 | 行事 | 備考 |
|-----|----|--------------------------|--|
| 1日 | 金 | 保健の日（一般児） 水筒持参（10月まで） | 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。 一般児のお子さんは毎日水筒を持参して下さい。 |
| 8日 | 金 | 避難訓練 | |
| 14日 | 木 | お楽しみ会 | お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、祖父母の方の参加はご遠慮下さい。 |
| 22日 | 金 | 親子読書の日 | |
| 27日 | 水 | 未満児身体測定 尿検査紙配布（一般児） | 29日（金）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。 |
| 28日 | 木 | 一般児身体測定 | |
| 29日 | 金 | 尿検査提出 家族の日 | お家の方に日頃の感謝を込めてプレゼントを作ります。 |

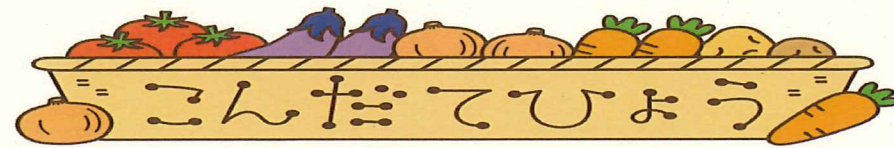
★今月の行事

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年は祖父母の方とのおはぎ作りは行わず、子どもたちだけでクッキングをする予定です。
- ・蓮代寺こども園とピオトープの交流はありません。
- ・遠足については今後の状況をみてお知らせいたします。

★6月の主な予定

特にありません





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ふ意味があります。



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。ほかにこんなたくさんあるよ～！



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。

少食・小食ってなんだろう？

- 子どもがちょうどよいと感じる食事量と、大人が必要と考える食事量には違いがあります。
- あんまり他者と比較して悩まないで。
- よく食べる日と食べない日があるのがふつうです。食事の量と内容は10日～2週間単位でみていきましょう。



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。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | 1 | 2 | |
| | | | 献立方表だよ | 未満児の朝のおや 朝食 全児の午後のおや | ショア(マスカット) お茶 ポーロ ロールパン 野菜ジュース ホワイトミニ | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | お茶 チーズ ホイコーロー トマト コーンかきたまスープ 牛乳 バームクーヘン | アソドミルク65 ポーロ マーボー豆腐 ポイルウインナー ほうれん草のナムル 野菜ジュース クラッカー | お茶 ウエハース クロワッサン アニマルチーズ りんごジュース | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 牛乳 ウエハース すき焼き煮 キャベツのごまネーズ和え トマト 牛乳 チーズタルト | お茶 せんべい さけフライ 梅ドレッシング和え 味噌汁 牛乳 そらまめの塩茹で | ショア(マスカット) 鶏の香り揚げ 糸きりわかめサラダ 味噌汁 牛乳 モンティクリスト(オリバ) | お楽しみ会 チキンライス 春巻サラダ エビフライ わかめスープ ホワイトミニ | ヨーグルトあえ いなりうどん 甘辛肉団子 切り干し大根のごま酢あえ ショア(いちご) クラッカー | お茶 ポーロ ロールパン 野菜ジュース アニマルチーズ | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| お茶 せんべい コーンチャウダー ドレッシングサラダ チュルルン 牛乳 ドーナツ | アソドミルク65 ウエハース ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ トマト 牛乳 ラスク | 牛乳 バナナ 魚のチリソース ひじきサラダ 味噌汁 牛乳 ビスケット | お茶 ポーロ 大根のそぼろ煮 ハンサンスー 国産みかんゼリー 牛乳 せんべい | お茶 ビスケット ビーフンチュー 和風サラダ トマト ショア(いちご) カステラ | お茶 ウエハース クロワッサン りんごジュース アニマルチーズ | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 低糖ヨーグルト 白味噌ポトフ ちくわサラダ トマト 牛乳 みたらし団子 | ショア(いちご) 魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 そら豆の塩茹で ウエハース | 牛乳 せんべい 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ バナナ クラッカー | お茶 オレンジ タンドリーチキン ポテトサラダ 大根スープ 牛乳 ビスケット | 低糖ヨーグルト 豆乳シチュー ツナサラダ トマト 牛乳 せんべい | お茶 ポーロ ロールパン ホワイトミニ りんごジュース | |

★都合により献立が変更になる時があります。★5月1日の未満児午後間食にはせんべいが出ます。5月14日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

