



すねさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和 2 年 8 月 1 日



行事予定

8月の園だより

暑い日が続いています。子ども達は水遊びに大はしゃぎです。今月も水分補給を適宜行いながら、熱中症対策を行い、暑さに負けずに体を動かすことを楽しんでいきたいと思ひます。

今月は 3.4.5 歳児の家庭訪問を行います。暑い中ですが、よろしくお願ひいたします。

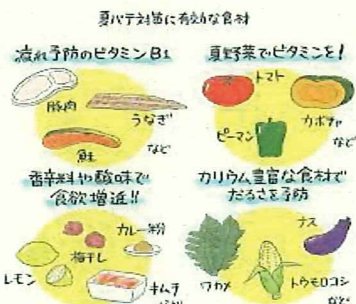


夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しきからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は 28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



☆令和 3 年度入園ご希望の方がおいでしたら、園までお知らせください。



日	曜日	行事	備考
3日	月	お米の日(さくら、すみれ、たんぼぼ組) 保健の日(一般児)	お米一合を持たせて下さい。 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
5日	水	避難訓練	
6日	木	スポーツ塾	
7日	金	英語教室	
14日	金	希望保育	
15日	土	希望保育	
20日	木	スポーツ塾	
21日	金	英語教室 親子読書の日	
24日	月	一般児身体測定 視力検査	3.4.5 歳児のみ行います。
25日	火	視力検査	
26日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
27日	木	スポーツ塾 未満児身体測定	
28日	金	英語教室	
31日	月	プール終了 たんぼぼ、すみれ組屋寝終了	

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。



新しいお友達が入園しました。
8月の園児数は 81 人です。

今月第二週はお盆となります。早朝保育、延長保育を希望される方は **8月5日(水)** までに担任までお知らせ下さい。

★9月の主な予定

未定 家庭訪問(未満児)

未定 運動会ごっこ(日常の保育の中で 3.4.5 歳児の子ども達のみ)

8月 食事だより

令和2年8月1日 すえさみこども園

照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。夏祭りやプール、レジャー等、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。元気に夏を過ごすためにも、規則正しい生活をバランスのとれた食事を心がけましょう。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。

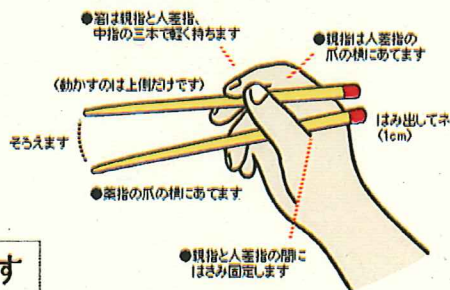
トマト
トマトの赤はリコピン!!
日焼けした肌を助けるチカラになるよ!

ナス
ナスの紫はアントシアニン!
血行を改善してくれるよ!

ピーマン
ビタミンCを多く含むのは
1 あか
2 きいろ
3 みどりの順だよ!

8月4日は箸の日！正しく持てるかな？

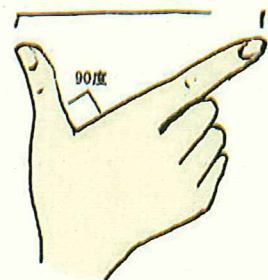
和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目に美しくだけでなく、料理が食べやすくなります。



箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは手の1.5倍!

一咫(ひとあた) × 1.5倍



適切な箸の長さ目安は、親指と人差し指を直角に広げた長さ(一咫/ひとあた)の1.5倍。または身長約15%を目安として覚えておくとういでしょう。

◎箸の目安

箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	~2歳
15cm	100~110cm	3~4歳
16cm	110~120cm	5~6歳

練習は遊びの中で

食事の最中にお箸の練習を始めてしまうと、子供は食べることに集中できなくなり、食欲も低下してしまいます。練習は、食事以外の時間でさせてくださいね。そして、うまく使えた時は、たくさん褒めてあげましょう。

献立表の見方だよ

月	火	水	木	金	土
					1
					お茶 せんべい ロールパン りんごジュース アニマルチーズ
3	4	5	6	7	8
お茶 ウエハース サクフライ ゴマネーズ和え 味噌汁 牛乳 ホットドッグ	アシドミルク65 せんべい 冷やし中華 むしシウマイ 国産いちごのムース 牛乳 ビスケット	低糖ヨーグルト 夏野菜カレー ドレッシングサラダ トマト 牛乳 ウエハース	お茶 梨 なすみそ炒め コーンかきたまスープ 枝豆 牛乳 フルーツソフトゼリー	お茶 バナナのスティックケーキ 煮込みハンバーグ トマトバジルサラダ わかめスープ ミルクココア ビスケット	お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース ホワイトミニ
10	11	12	13	14	15
山の日 お茶 ウエハース 鶏肉のマーマレード煮 ちくわサラダ 大根スープ 牛乳 ラスク	お茶 せんべい 江戸っ子煮 切り干しサラダ ホワイトミニ アシドミルク65 クラッカー	お茶 せんべい カレー肉じゃが トマトとわかめのサラダ バナナ 野菜ジュース ドーナッツ	お茶 アニマルチーズ カレー肉じゃが トマトとわかめのサラダ バナナ 野菜ジュース ドーナッツ	お茶 ビスケット クロワッサン 国産ぶどうゼリー アニマルチーズ 低糖ヨーグルト	お茶 ポーロ ロールパン 国産いちごのムース 野菜ジュース
17	18	19	20	21	22
ヨーグルトあえ マーボー豆腐 ハンサンスー トマト 牛乳 せんべい	お茶 ぶどう 茄子と鶏肉の南蛮漬け はるさめスープ マッシュポテト 牛乳 チーズキャロット蒸しパン	お茶 ビスケット ビーフンチュー トマトのコロコロサラダ ぶどう 牛乳 バームクーヘン	牛乳 ウエハース 豚すき煮 オクラの酢の物 アニマルチーズ アイスクリーム	お茶 バナナ 南瓜と茄子のミートソースかけ ブロッコリーの塩茹で 味噌汁 牛乳 パンブキンマフィン	お茶 ポーロ ロールパン りんごジュース アニマルチーズ
24	25	26	27	28	29
低糖ヨーグルト 鶏の立田揚げ ごま酢あえ 味噌汁 ジョア(いちご) せんべい	牛乳 ウエハース 魚の甘酢ソース スパサラダ 小松菜のスープ 牛乳 クラッカー	お楽しみ会 トマトの炊き込みご飯 ひねかつ 低糖ドレッシングあえ コロコロスープ くだものゼリー(もも)	牛乳 ビスケット チキンクリームシチュー 和風サラダ 梨 アイスクリーム(一般児) ヨーグルト(未満児)	お茶 せんべい フィッシュスープ(オリパラ) トマトのごま酢かけ すいか 牛乳 豆乳もち	お茶 ビスケット クロワッサン アニマルチーズ 野菜ジュース
31	★都合により献立が変更になる場合があります。				
牛乳 ポーロ 白味噌ポトフ ちりじゃこサラダ アニマルチーズ ジョア(いちご) バナナのスティックケーキ					

オリンピック・パラリンピック給食 ~ノルウェー編~



8月3日にお米1合お願いします
(たんぼぼ・すみれ・さくらぐみ)
8月26日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

フィッシュスープ

タラ、サケ、ニシンなどが豊富なノルウェーでは、とてもポピュラーなスープです。地方によって使う魚や調味料が違います。