



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9月1日

9月の園だより



お盆が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。子ども達はプール遊びを満喫した8月でした。

新型コロナウイルス感染症が県内でも広がってきています。新しい生活様式に従い、園内ではできる範囲で感染予防に努めていきたいと思っています。集団生活の場ですので、園児や保育教諭等との関わりにおいて、距離を保つことが難しい環境です。体調がすぐれない時は無理せず、ご家庭で安静にお過ごし下さい。ご協力をお願いいたします。



【お知らせ・お願い】

- ・9月からはズックでの登園になります。さくら、すみれ、たんぽぽ組は内履きズックも使用します。サイズの確認をお願いします。
- ・「いしかわエコレンジャー」に取り組んでいる方は、9月4日（金）までに担任まで提出して下さい。
- ・「げんきいっぱいカード」に取り組んでいる方は、9月8日（火）までに担任まで提出して下さい。
- ・毎年、市で保育料の見直しが行われ、9月から保育料が変更になる方もおおいです。案内を配布いたしましたのでご確認ください。

8月の保護者相談コーナー

相談：園に行くときにおもちゃを持って行きたがります。持たないと泣いて大変です。どうしたらよいですか？

A 先生の回答：何かを持って行くことで安心するのでしょうか。園に着いたら、ママが預かることを約束したらよいですね。そして園に着いたら車の中で（バスの前で）そのことを伝え、ママが預かれるといいですね。

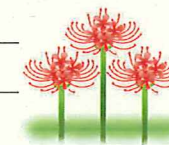
B 先生の回答：園に持って行くとお友達がほしくなることを伝えましょう。でも大好きなおもちゃは見せたいものですね。園の前で先生に見せてからママが預かることを約束してもよいですね。

C 先生の回答：大好きなおもちゃはずっと持っていたいものですね。お家の玄関や車の中など、大好きなおもちゃの秘密の片付け場所などをお子さんと作って、「園から帰って来てからあそぼうね。」と帰宅が楽しみになるようなお話をするとよいですね。

行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	火	ズック登園開始	
2日	水	保健の日（一般児）	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
4日	金	英語教室	
7日	月	避難訓練	
11日	金	英語教室	
15日	火	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
18日	金	英語教室	
23日	水	未満児身体測定	
24日	木	一般児身体測定	
25日	金	英語教室 親子読書の日	



※4.5歳児の保護者の方にお知らせしましたスポーツ塾は、9月いっぱい新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。

年間行事にありますスポーツ塾閉講式につきましても、10月を予定しておりましたが、今後の状況をみながら延期や中止とさせていただきます。ご理解の程よろしくをお願いいたします。

9月の園児数は84人です。

★10月の主な予定
7日（水） 運動会ごっこ（子ども達だけで行います。）



9月 食事だより

令和2年9月1日 すえさみこども園

9月に入ってもまだまだ残暑が厳しく熱中症などにならない様に工夫しながら過ごされていることと思います。また、気温や気候の変化で、体調が不安定になりがちです。また、夏の疲れが出てくる時期でもあります。胃腸にやさしい食生活を心がけながら、十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

旬を食べよう

晩夏から初秋にかけての季節の変わり目は、秋ナス、かぼちゃ、里芋、れんこん、さんま、ぶどう、梨、りんご、柿等、たくさんの美味しい食材が出回り始めます。色鮮やかな夏野菜に代わり、黄色、茶色、オレンジ色等秋色の食材が増え、見た目からも季節の移り変わりを感ずることが出来ます。

旬の食材には、その時期に必要な栄養が含まれています。特にこの時期の食材には、夏の疲れを癒す効果がある栄養がたっぷり。毎日元気に過ごせるよう、ご家庭でも旬の食材を取り入れてみてくださいね。

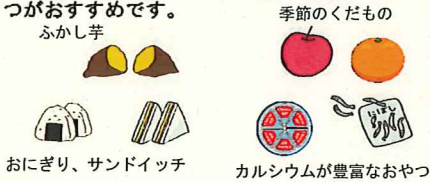
こどものおやつ、なぜ必要？

子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。こどもの成長のためにたくさんの栄養を必要としています。胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。

こどものおやつ、選び方と与え方

どんなおやつがいいかな？

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすです。



☆水分と一緒に摂ることも忘れずに。ノンカフェインのお茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。



量や食べる時間は？

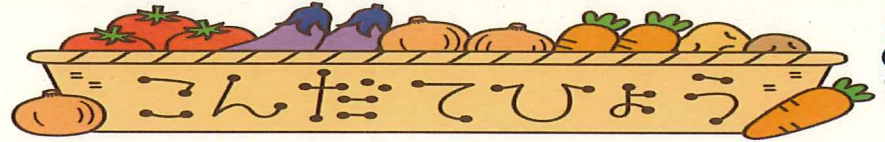
おやつエネルギー量は1日の10%~20%が目安です。
☆1~2歳児は90~200kcalを午前・午後の2回に分けて
☆3~5歳児は130~250kcalを午後1回
◎食事との間は3時間程あけましょう。

甘いお菓子はダメ？

アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、ドーナツ...子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたっぷり！毎日のおやつとして与えるには、肥満や虫歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて与えるようにしましょう。

子どものおやつの与え方ポイント！

- ・市販のお菓子を袋ごと与える→エネルギー過剰・次の食事へひびく⇒お皿に取り分ける
- ・アメやキャラメルを随時与える→虫歯の温床になる⇒決まった時間に与える(1日1~2回)
- ・ぐずったら与える、を繰り返す→習慣化するとごはんを食べなくなる
- ・100%ジュースだからといってたくさん飲ませる→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響が出る また虫歯の原因にもなる⇒水分補給はノンカフェインのお茶かお水
- ・牛乳はカルシウム源だから、飲みたいだけ飲ませる→飲む量が多くとってもカルシウムは多くとれない。脂肪の摂りすぎやミネラルの吸収障害にもつながるので注意⇒牛乳は1日200ml~400mlまでに抑える
- ・夜遅くにおやつを与える→虫歯のリスクが高まるため夕食後はおやつを控える



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	お茶 バナナ がぼちゃのそばろ煮 ちくわいのそべ揚げ キャベツの即席漬け 牛乳 ドーナッツ	牛乳 ウエハース 魚の南蛮漬け ほうれん草のごま和え 味噌汁 ヨーグルト和え	お茶 ポーロ ポークカレー 糸きりわかめサラダ 国産ぶどうゼリー 牛乳 せんべい	お茶 ビスケット 卵とじ煮 トマトのごま酢かけ バナナ ミルクココア バームクーヘン	お茶 ウエハース ロールパン りんごジュース アニマルチーズ
7	8	9	10	11	12
牛乳 ポーロ 豆乳シチュー スパサラダ ぶどう 手作りプリン	ジョア(いちご) 梨 鶏の立田揚げ ほうれん草のツナ和え すまし汁 いちごミルク ウエハース	お茶 せんべい 白味噌ポトフ マカロニサラダ トマト 牛乳 国産さつまいもと粟のタルト	アソッドミルク65 ビスケット 魚のチリソース ブロッコリーのごま酢和え とうがんのスープ 牛乳 モンティクリスト(オリパラ)	牛乳 ウエハース パステウ(オリパラ) トマトときゅうりのピクルス わかめスープ 野菜ジュース バナナのスティックケーキ	お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース ホワイトミニ
14	15	16	17	18	19
ジョア(マスカット) チキンカツ ツナサラダ 大根スープ 牛乳 クラッカー	お楽しみ会 カレーピラフ(チキン) 甘辛肉団子 春雨サラダ 小松菜のスープ 北海道産牛乳プリン	牛乳 ウエハース 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁 ぶどう 牛乳 マカロニきなこ	お茶 せんべい ひじき入り肉じゃが ちりじゃこサラダ アニマルチーズ ミルクココア ビスケット	牛乳 ポーロ ビーフシチュー コーンサラダ 梨 牛乳 せんべい	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
21	22	23	24	25	26
敬老の日	秋分の日	低糖ヨーグルト スバゲティタリアン バナナ キャベツのスープ 牛乳 星形ポテト	お茶 ビスケット 江戸っ子煮 大根サラダ トマト 牛乳 セサミドーナッツ	お茶 バナナ 八宝菜 ゴマネズ和え アニマルチーズ 牛乳 大麦入り甘納豆はさぎ	お茶 せんべい ロールパン 野菜ジュース 国産いちごのムース
28	29	30			
お茶 ウエハース マーボー豆腐 むしシュウマイ ごま酢あえ 低糖ヨーグルト	低糖ヨーグルト 魚のカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ いちごミルク ビスケット	お茶 りんご 豚肉と大根の煮物 和風サラダ トマト 牛乳 ミニドッグ			

赤酒の瓶のおやつ
昼食
全乳の牛乳のおやつ
献立表の
見方
だよ

★都合により献立が変更になる場合があります。9月15日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

オリンピック・パラリンピックを通じて、世界の料理を味わおう！

オリンピック・パラリンピック給食 第2弾 ~カナダ編~

モンティクリスト



フレンチトーストとクロックムッシュを融合させたカナダの朝食向けのサンドウィッチです。卵とバターで焼き上げた、ハムとチーズのサンドウィッチです。



おやつに登場しますよ~!



カナダ名産
メープルシロップ

