



すえさみこども園

11月の園だより


小松市日末町二 111-3

Tel (0761) 44-2074

令和2年11月1日



行事予定

日	曜日	行事	備考
4日	水	保健の日 (さくら・すみれ・たんぼ組)	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
5日	木	避難訓練 スポーツ塾	
10日	火	歯科検診	午前中、岸本歯科医院の先生に診ていただきます。 歯磨きをして登園して下さい。
13日	金	英語教室	
17日	火	七五三詣り	日末八幡神社で神主さんにお詣りをさせていただきます。
19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。 
20日	金	英語教室 親子読書の日	
24日	火	未満児身体測定	
25日	水	一般児身体測定	
27日	金	発表会ごっこ	今年は子ども達のみで行います。

インフルエンザの 予防接種が始まりました

原則2回の接種となります。かかりつけ医と相談し早めの接種を心がけてくださいね。
また、MR1期・2期、ヒブ、肺炎球菌、四種混合追加、日本脳炎など忘れていた予防接種はありますか？母子手帳を確認し忘れていたものがあれば接種してくださいね。

★小松市より★

今年度のインフルエンザ予防接種の助成内容が拡充されました。



今月より、0歳児の園児が増えることにより、川端保育教諭がひよこ組(0歳児クラス)の担任になります。引き続き一人ひとりのお子様との関わりを大切にしながら職員一同、よりよい教育・保育を行って参りますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

高林保育教諭が10月に元気な男の子を出産されました。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★12月の主な予定

未定 クリスマス会とお楽しみ会

29日(火) 保育納め

年末年始のお休みは 12月30日(水)～1月4日(月)



保育相談コーナー

だんだん寒くなってくるとなかなか起きてくれませんか。どうしたら起きてくれるのでしょうか？

A先生：寒いとなかなか起きれないものですよね。お部屋を暖めておくと目覚めやすいですよ。

B先生：指先など体の末端から、体の中心に向かってなでながら起こすと、交感神経を刺激して目覚めやすくなりますよ。

C先生：おいしい朝ごはんのにおいで嗅覚が刺激されると、目覚めやすいですよ。

D先生：早寝早起きをして生活習慣を整えましょう。

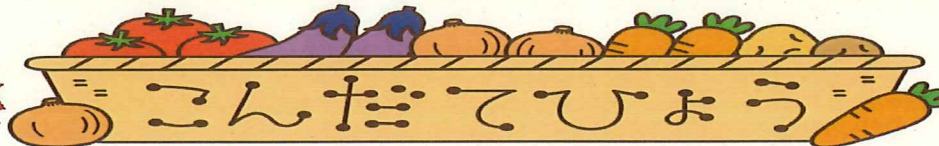
11月の園児数は88人です。





食事だより

令和2年11月1日 すえさみこども園



食物繊維をとろう

人の消化酵素では消化されない食べ物の成分を「食物繊維」といい、水溶性のものと不溶性のものが
あります。昔に比べ精製された食品や加工食品の利用が増加している現代の食生活では、食物繊維の摂取量が不足
しがちです。また、有害な細菌や加工食品に多く含まれる食品添加物等を体外に排出するためにも、意
識的に食物繊維を摂る事が必要とされています。食事の中にできるだけ野菜や海草、豆類などの食物繊維を多く含む
食品を取り入れましょう。

食物繊維の働き

便通促進（便秘予防）、デトックス作用（さまざまな病気予防）、腸内の善玉菌を増やす（腸内環
境を整える）、脂肪やコレステロールの吸収抑制（脂質異常症予防、肥満予防）、糖分の吸収スピ
ードを抑制（糖尿病予防）

食物繊維の多い食事「まごわやさしい」

日本が長寿国となった理由は、使う食材と食事のスタイルにありました。米を主食にして魚・
豆・野菜・海草・芋類を副食とする日本の昔ながらの食事は、元気な身体をつくる栄養がバラン
スよく含まれています。「まごわやさしい」はバランスの良い食事の覚え方です。食材は身近な
和の食材ばかりです。まずは普段の食事にすこし取り入れることから始めてみませんか？

地元のものを食べよう！

地元のものを食べる

健康の秘訣

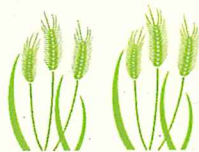
昔の人は、「一里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えてきました。こ
れは、地元の旬のものを食べることが健康の秘訣ということです。秋の味覚には、冬
の寒さを乗り切るための栄養がたくさんあり、冬野菜は体を温めてくれます。その時
期の自然の恵みをたくさんいただき、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

ご存知ですか？ 小松市の特産品 大麦

小松市の大麦生産量は全国トップクラスです。豊富に採れる小松六条大麦は、麦茶や
麦飯用として市内はもちろん県内外へ出荷されているほか、市内のパン屋さんや菓子店、
飲食店などでも使われています。
また、大麦は食物繊維が多く、脂質異常症や糖尿病の予防効果があるといわれ、
その他にもビタミンB群、カリウム、カルシウムも含まれるなど体に嬉しい栄養が
豊富に含まれています。

【小松産大麦メニュー】

16日 大麦入り甘納豆おはぎがおやつにでます



赤滝児の朝のおやつ

昼食

全児の午後のおやつ

献立表の
だよ



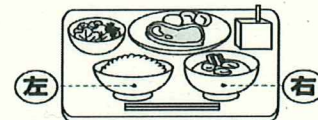
月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
お茶 ウエハース 魚のホイル焼き 切り干しサラダ 豆腐スープ 牛乳 星形ポテト	文化の日 	お茶 ビスケット 鶏の香り揚げ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 さつまいもと栗のタルト	お茶 せんべい ポークカレー ちりじゃこサラダ バナナ 牛乳 さつまいもチップス	お茶 りんご マーボー豆腐 ナムル トマト 牛乳 豆乳もち	お茶 ポーロ ロールパン りんごジュース アニマルチーズ
9	10	11	12	13	14
お茶 せんべい ぎょうざ入りスープ トマトのコロコロサラダ 国産ぶどうゼリー ミルクココア クラッカー	ジョア（いちご） 焼きそば アニマルチーズ コーンかきたまスープ 牛乳 揚げパン	お茶 ウエハース ビーフシチュー 大根サラダ りんご アシドミルク110 ビスケット	お茶 ポーロ 八宝菜 梅ドレッシング和え 北海道産牛乳プリン 牛乳 ベルギーワッフル	低糖ヨーグルト 魚のチリソース ツナサラダ 人参ポタージュ 牛乳 マカロニきなこ	お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース アニマルチーズ
16	17	18	19	20	21
アシドミルク65 せんべい 白菜のクリーム煮 ひじきサラダ トマト ジョア（マスカット） 大麦入り甘納豆おはぎ	お茶 ポーロ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルトあえ	お茶 チーズ ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ 塩もみ 牛乳 ビスケット	お楽しみ会 しめじごはん タンダーリーチキン ハンサンスー、すまし汁 アップルゼリー まめによるこ（おしる）	牛乳 りんご 江戸っ子煮 ドレッシングサラダ 柿 牛乳 さつまいもサンド	お茶 ウエハース クロワッサン りんごジュース ホワイトミニ
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日 	お茶 ポーロ 豚肉と大根の煮物 和風サラダ トマト 牛乳 せんべい	牛乳 バナナ 白身魚フライ コールスローサラダ すまし汁 手作りプリン ウエハース（以上児）	お茶 ビスケット おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ ホワイトミニ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	低糖ヨーグルト 煮込みハンバーグ 粉ふきいも わかめスープ 牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ロールパン 野菜ジュース アニマルチーズ
30					
お茶 ビスケット ポトフ ポイルウインナー スパサラダ いちごミルク クラッカー					

★都合により献立が変更になる時があります。
11月19日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

「ご飯」は...

右？
左？

～日本料理～



ご飯は「左」、汁物は「右」、おかずは「向こう」という配膳の仕方は、日本料理の作法で、給食でもこのように配膳しています。
また、日本料理は主食（ご飯）と主菜（肉や野菜が中心のおかず）に汁物（豆腐や野菜、海藻類）を加えた「一汁二菜」の組み合わせと
なっています。これは、一回の食事としてバランスがよく、このような食べ方は「ご飯だけ」「汁だけ」よりもずっとおいしいばかり
でなく、食べる人が栄養のバランスを自由自在にコントロールできる「優れた食べ方」です。また、ご飯を中心にして「汁」や「おか
ず」を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせながら食べる（＝「口中調味」という）ことで、さまざまな味わいを体験することができ、
味覚の発達を促しています。昔ながらの日本食スタイルである「一汁二菜」は、毎日続けるだけで必然的に栄養バランスがとれ、健
康的な食生活になる理想的な食事スタイルなのです。