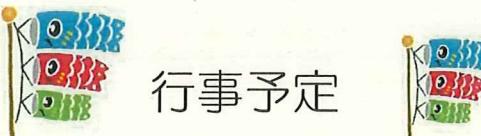




# すえさみこども園

小松市日末町二 111-3  
Tel (0761) 44-2074  
令和3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、笑顔が見られるようになってきました。友達と関わって遊ぶ姿も見られますよ。

全国での新規感染者が増加しており、緊急事態宣言が出された地域もあります。石川県でも感染が拡大しており、小松市においても 4/12~5/11までの1ヶ月間は「緊急行動期間」となっています。変異ウイルスの感染力は極めて強いです。GWは、他県への往来を極力控え、なるべく人混みを避けてお過ごしください。

#### 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こし、爪の病気になってしまい、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るようにお願いいたします。

#### 予防接種はお済みですか？

乳幼児期には、ヒブ、小児用肺炎球菌をはじめ多種類の予防接種があります。予防接種には、それぞれ受けるのに適した時期があります。適正な時期に受けられるよう接種スケジュールを立てましょう。わからないことがあるときは、主治医またはすこやかセンター(TEL:21-8118)へお問い合わせください。

#### \*お願い\*

- ◎予防接種は、登園前ではなく、早めに降園して予防接種を受けましょう。
- ◎予防接種はお子様の体調の良い日に受けましょう。
- ◎母子手帳と受診券は忘れずに持参しましょう。
- ◎予防接種後は、お子様ができるだけ静かに過ごせるよう家庭での保育をお願いします。特に接種後30分程は全身状態の変化、副作用が起きていないか注意深く見守りましょう。
- ◎麻疹・風疹(MR)は、1歳になったらはやめに受けましょう。2回目は、年長さんの1年間です。(この時期を逃すと自費負担になります。)感染力が強いので、確実に2回受けましょう。
- ◎予防接種を受けた場合は、こども園にお知らせください。

日	曜日	行事	備考
6日	木	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。
7日	金	避難訓練 布団持ち帰り	災害に備えて全児が訓練に参加します。
13日	木	お楽しみ会	お誕生日のお子さんをみんなでお祝いします。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。
14日	金	英語教室	今年度最初の教室です。英語の先生が来園します。 ちゅうりっぷ、さくら、すみれ、たんぽぽ組対象です。
15日	土	奉仕作業	9時からです。さくら、すみれ組の保護者の方です。 詳しくは先日お知らせしましたお便りをご覧ください。
20日	木	いちごっこルーム（予約制）	詳しくはブログをご覧下さい。
21日	金	英語教室 親子読書の日 布団持ち帰り	
24日	月	未満児身体測定	
25日	火	尿検査紙配布（一般児） 一般児身体測定	
27日	木	尿検査提出	27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。
28日	金	英語教室	
31日	月	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。



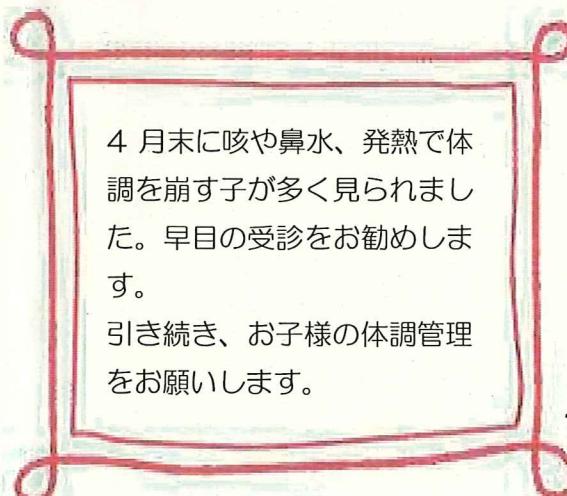
※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

#### ★今月の行事

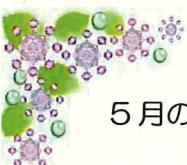
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年も祖父母の方とのおはぎ作りは行いません。

#### ★6月の主な予定

特にありません



4月末に咳や鼻水、発熱で体調を崩す子が多く見られました。早目の受診をお勧めします。  
引き続き、お子様の体調管理をお願いします。



5月の園児数は91人です。





# 食事だより 5月

令和3年5月1日 すえさみこども園

## 朝ごはんを食べて元気に登園しよう！

### 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。

### 朝ごはんの効果

#### ☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



#### ☆心が満たされる

朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。



#### ☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていった体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。



#### ☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事量が多くなって太りやすい体になってしまう、また、栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。



#### ☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

### 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。



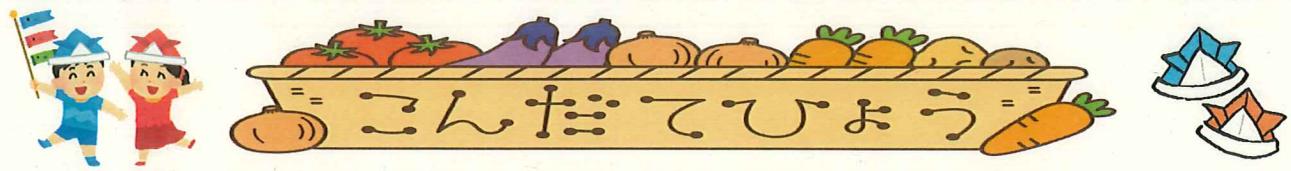
#### 理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な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。



#### ☆夜食を控える

前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。



月	火	水	木	金	土
					1 お茶 ポーロ クロワッサン アニマルチーズ りんごジュース
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 お茶 アニマルチーズ ホイコーロー <sup>トマト</sup> コーンチャウダー <sup>ツナサラダ</sup> コーンかきたまスープ <sup>牛乳</sup> カルピス <sup>いちごのスティックケーキ</sup> いちごのミルク	7 お茶 せんべい コーンチャウダー <sup>ツナサラダ</sup> 国産みかんゼリー <sup>牛乳</sup> (以)豆乳もち(未)ボーロ	8 お茶 ウエハース ロールパン <sup>野菜ジュース</sup> 国産いちごのムース
10 お茶 バナナ 魚のカレー揚げ さつまいもサラダ 味噌汁 牛乳 そら豆	11 お茶 せんべい (以)岩石揚げ(未)煮豆 梅ドレッシング和え 味噌汁 牛乳 クラッカー	12 お茶 ボーロ ひじき入り肉じゃが ごま酢和え いちご 牛乳 肉まん	13 お楽しみ会 チキンライス <sup>パプリカ</sup> タンドリーチキン わかめスープ (全)ホワイトミニー <sup>(以)味付小魚</sup>	14 牛乳 バナナ 白味噌ポトフ ちくわサラダ アニマルチーズ 牛乳 ミニドック	15 お茶 ボーロ クロワッサン 野菜ジュース ホワイトミニー
17 お茶 せんべい すき焼き煮 切干大根のごまネーズ和え トマト 牛乳 マカロニきなこ	18 お茶 ピスケット 鶏の香り揚げ 糸巻きわらびモチ <sup>バナナ</sup> 味噌汁 牛乳 せんべい	19 牛乳 ボーロ 豆乳シチュー <sup>豆乳</sup> ボバイサラダ バナナ <sup>そら豆</sup> 牛乳 よもぎのパウンドケーキ	21 低糖ヨーグルト 豚肉と大豆の磯煮 小松菜のお浸し トマト 牛乳 チーズタルト	22 お茶 ピスケット 煮込みハンバーグ キヤベツの即席漬け たまごわらびのスープ ジョア(いちご) クラッカー	23 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
24 お茶 ウエハース 魚のチリソース 春雨サラダ 味噌汁 アシドミルク せんべい	25 牛乳 ボーロ カレーシチュー(ポーク) <sup>江戸っ子煮</sup> ドレッシングサラダ バナナ 牛乳 ドーナツ	26 牛乳 ピスケット ちりじやこサラダ トマト (全)低糖ヨーグルト <sup>牛乳</sup> (以)ウエハース	27 お茶 オレンジ チキンカツ トマトのうめ~パスタ 太根スープ 牛乳 芋けんぴ	28 お茶 アヒージョ マーボー豆腐 蒸しシューマイ ナムル 牛乳 ピスケット	29 お茶 ボーロ クロワッサン りんごジュース アニマルチーズ
31 牛乳 バナナ いなりうどん 甘辛肉団子 コーンサラダ ジョア(マスカット) クラッカー					

献立方表だのよ

未満児の朝のおやつ

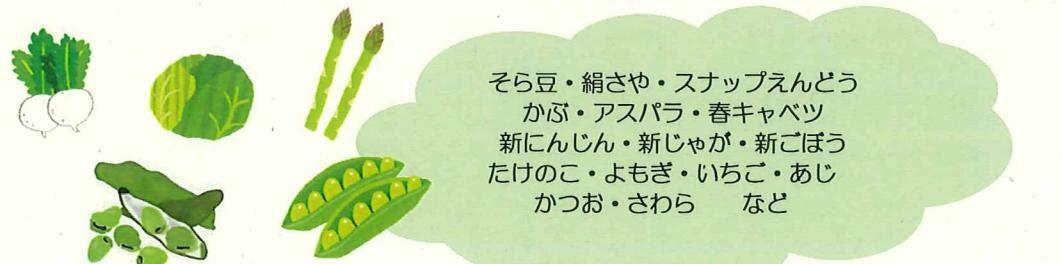
昼食

全児の午後のおやつ

★5月13日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

★都合により献立が変更になる時があります。

★(全)は全児、(以)は3.4.5歳児、(未)は0.1.2歳児です。旬を食べよう！



そら豆・絹さや・スナップえんどう  
かぶ・アスパラ・春キャベツ  
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・さわらなど