

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7月1日



行事予定



7月の園だより

暑い日々の中、子ども達は泥んこ遊びやしゃぼん玉遊びを楽しんでいます。七夕のねがいごとワクワクしながら考えていますよ。今年も、夏祭りごっこを保育の中で楽しんでいきたいと思ひます。暑い日が続きますが、熱中症や感染症予防に努めてまいります。いつもの朝と様子が違うなど、お子様の健康面でお気づきのことがありましたら、担任までお知らせ下さい。ご協力お願いいたします。

お知らせ

☆七夕

5日に短冊を持ち帰ります。短冊に名前と願ひ事を書いて笹に結んで下さい。バス通園の方は短冊を持たせて下さい。



☆スポーツ塾

今月から4.5歳児対象にスポーツ塾が始まります。ダイナミックの久久保先生が子ども達に運動の基礎を教えます。楽しんで体を動かすことができるように取り組んでいきたいと思ひます。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、保護者の方の見学はご遠慮下さい。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

※各クラスの室温や湿度チェックは毎日行っています。園外活動においては、温度や湿度を機器で測定して、安全な時に園外へ出ています。

☆0歳児の園児が増えましたので、埴田保育教諭がひよこ組の担任となります。今後も0歳児の人数が増える予定ですので、引き続き移動がありますことをご了承下さい。今後ともご協力よろしくお願ひ致します。

☆令和4年度入園ご希望の方は、園までお知らせください。また、日末校下の方でご希望の方がおいでましたら、お早めにお声掛けをお願いします。

日	曜日	行事	備考
1日	木	保育参観 (たんぽぽ、すみれ組)	
2日	金	英語教室 布団持ち帰り	
5日	月	避難訓練 保健の日 七夕短冊持ち帰り	 シェイクアウト石川に参加します。園で地震の避難訓練をします。子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。お家で名前とお願ひごとを書いて下さいね。
6日	火	短冊つけ (7日まで) 保育参観 (たんぽぽ、すみれ組)	園の玄関前の笹にお家の方と短冊をつけて下さい。バス通園の方は短冊を持たせて下さい。
7日	水	短冊つけ (7日まで) お楽しみ会 (七夕のつどい) 内科検診	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。七夕についてみんなでお話を聞きます。湊クリニックの先生が診察して下さいます。
8日	木	スポーツ塾開講式 (たんぽぽ、すみれ組)	子ども達のみで行います。
9日	金	英語教室	
13日	火	いちごっこ (予約制)	
14日	水	夏祭りごっこ	子ども達のみで行います。
15日	木	スポーツ塾	
16日	金	英語教室 布団持ち帰り	
19日	月	プール開き 年長児昼寝開始	たんぽぽ組のお昼寝が始まります。
20日	火	保育参観 (たんぽぽ、すみれ組)	
21日	水	保育参観 (たんぽぽ、すみれ組) 親子読書の日	
26日	月	スポーツ塾 終園式	
27日	火	夏の思い出作り (たんぽぽ組) 未満児身体測定	たんぽぽ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。
28日	水	歯科検診 一般児身体測定	岸本歯科の先生が診察して下さいます。歯磨きをして登園して下さい。
29日	木	スポーツ塾	
30日	金	英語教室 布団持ち帰り 8月のお便り送信	8月号のお便りをブログで送信します。

★8月の主な予定
未定 保育参観 (つぼみ組)

☆新しいお友達が入園しました。

7月の園児数は92人です。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

7月 食事だより

令和3年7月1日 すえさみこども園

しっかり食べて夏バテを予防しよう!

暑い日は、たくさん汗をかきます。汗と一緒にビタミンが体の外に出て、ビタミンが不足すると食欲がなくなり、疲れやすくなります。また、暑い夜は、寝つきが悪くなるため生活が不規則になりがちです。毎日元気に過ごすために、夏の食生活を見直してみましょう。

夏バテしない食生活

STEP1

生活習慣を見直しましょう!

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。そのためきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか? 体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには...

- ① 早寝・早起きに心がけましょう。
- ② 食事は規則的にしましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2

バランスの良い食事とは...

- 毎食、主食+主菜+副菜をそろえましょう。
主食…ごはん、パン、麺類など
主菜…肉、魚、大豆・大豆製品、卵など
副菜…野菜、きのこ、海藻類など
- 毎日、牛乳・乳製品、果物をとりましょう。



食事内容を見直しましょう!

暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は『量より質』です。バランスの良い食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～
たんぱく質…肉、魚、豆、卵など
ビタミンB1…豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など
ビタミンC…ピーマン、南瓜、いちじく、柑橘類など
カリウム…トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP3

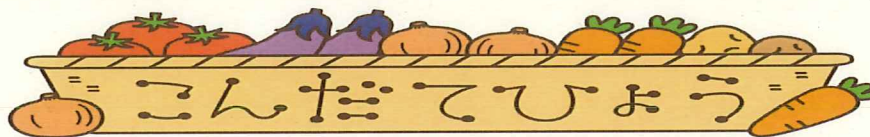
こまめに水分補給しましょう!

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶が良いです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がります。水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。

水分補給のタイミング

- 起床時 ○運動の前と後 ○食事やおやつの時 ○お風呂に入る前と後 ○寝る前

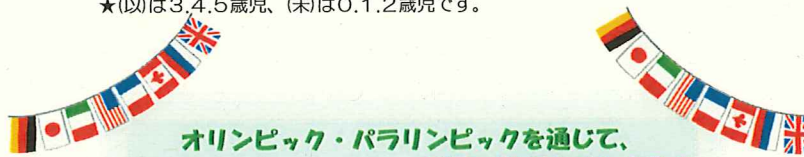
- ★欲しがる前に与えましょう
- ★たくさん汗をかいたら前に飲みましょう
- ★冷たすぎるものは控えましょう



月	火	水	木 1	金 2	土 3
献立表の 見方だよ	赤満見の朝のおやつ 昼食 全児の午後のおやつ	お茶 ポーロ	お茶 ポーロ	お茶 せんべい	お茶 ポーロ
		鶏肉のマーマレード煮 スパサラダ 味噌汁 牛乳 水室饅頭	鶏肉のマーマレード煮 スパサラダ 味噌汁 牛乳 水室饅頭	ホイコーロー トマト 味噌汁 牛乳 バームクーヘン	ロールパン 国産いちごのムース 野菜ジュース
5	6	7 お楽しみ会	8	9	10
お茶 バナナ すき焼き 糸きりわかめサラダ ぶどう 牛乳 クラッカー	お茶 ウエハース 七夕そうめん 切干大根のゴマネズあえ 甘辛肉団子 牛乳 星形ポテト	かやくごはん、ハンバーグ トマトのごま酢かけ ほしのこ汁 野菜ジュース お米deお星さまタルト	お茶 ポーロ タンドライーチキン きゃべつのゴマネズ和え 味噌汁 アソッドミルク バナナのスティックケーキ	ヨーグルト	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
12	13	14	15	16	17
お茶 ビスケット 豚肉のしょうが焼き アニマルチーズ とうがんのスープ ジョア(マスカット) せんべい	お茶 バナナ 魚の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁 牛乳 チーズキャロット蒸しパン	りんごジュース せんべい ぎょうざ入りスープ ちくわサラダ トマト 牛乳 ドーナツ	お茶 ウエハース 江戸っ子煮 小松菜の煮浸し メロン 牛乳 ビスケット	お茶 デラウエア トマトカレー ほうれん草のツナ和え バナナ (以)アイスクリーム、ウエハース (未)ヨーグルト	お茶 ビスケット ロールパン 北海道産牛乳プリン 野菜ジュース
19	20	21	22	23	24
お茶 せんべい 魚の香り揚げ 春雨サラダ 味噌汁 牛乳 さつまいもクラッカー	お茶 オレンジ マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル 牛乳 せんべい	お茶 ウエハース バスデウ(オリハラ) ツナサラダ わかめスープ 牛乳 クロワッサン	海の日	スポーツの日	お茶 ポーロ ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース
26	27	28	29	30	31
お茶 ウエハース 魚のかば焼き パンプキンサラダ 味噌汁 ヨーグルトあえ(冷)	お茶 ビスケット スコッチブロス(オリハラ) ポテトサラダ くだものゼリー(もも) 牛乳 ゆでとうもろこし	お茶 デラウエア 茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト コーンかきたまスープ 牛乳 クラッカー	お茶 せんべい ヒシカツ トマトとわかめのサラダ 味噌汁 牛乳 トマトお好み焼き	お茶 アニマルチーズ かぼちゃのシチュー ポイルウイナー キャベツの即席漬 ジョア(いちご) ベルギーワッフル	お茶 せんべい クロワッサン ヨーグルト 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。
★(以)は3,4,5歳児、(未)は0,1,2歳児です。

★7月7日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。



いよいよ東京オリンピック・パラリンピックの開幕が近づいてきました。レシピを一部紹介しますので、よかったらお家で作ってみてくださいね。

パステウ

ブラジル

【材料】(子ども6人分)

餃子の皮(大判)	15枚	料理酒	少々	塩	少々
金時肉	100g	ケチャップ	少々	揚げ油	適量
にんにく	少々	コンソメ	少々		
玉ねぎ	1/2個	ピザチーズ	1/2カップ		

【作り方】

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油少々を入れて加熱し、にんにくと玉ねぎの順に加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、肉・ケチャップ・コンソメを加えて調味する。火を止めてチーズを加え、塩少々で味を整える。
- ④ ③を15分ほど、餃子の皮で包む。
- ⑤ 170℃に熱した油で色を付けて揚げ焼きする。

餃子の皮で焼き肉を包んでみよう

パステウは餃子の皮で包んだ肉の料理です。本家はパスタ生地を包みますが、ここでは餃子の皮でアレンジしています。