



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

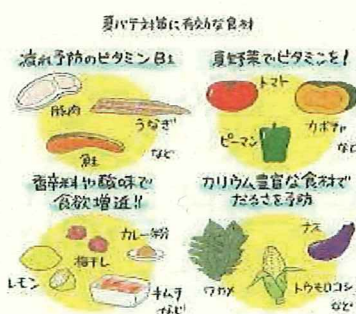
暑い日が続いています。子ども達は水遊びに大はしゃぎです。今月も水分補給と室内の温度管理を行いながら、熱中症対策を行い、暑さに負けずに体を動かすことを楽しんでいきたいと思います。

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！たくさん体を動かした後は、しっかりと睡眠をとりましょう。

夏バテ

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、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

☆令和4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
2日	月	お米の日(さくら、すみれ、たんぽぽ組) 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。
3日	火	避難訓練	
4日	水	1歳児保育参観	
5日	木	スポーツ塾	
6日	金	英語教室	
13日	金	布団持ち帰り	
14日	土	希望保育	
16日	月	希望保育	
18日	水	いちごっこ	
19日	木	スポーツ塾	
20日	金	英語教室 親子読書の日	
23日	月	未満児身体測定 視力検査	3.4.5歳児のみ行います。
24日	火	1歳児保育参観 視力検査 一般児身体測定	
25日	水	視力検査 お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
26日	木	1歳児保育参観 スポーツ塾	
27日	金	英語教室 布団持ち帰り (すみれ、たんぽぽ組以外※)	
30日	月	1歳児保育参観	
31日	火	始園式 プール終了 たんぽぽ、すみれ組昼寝終了布団持ち帰り 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。

新しいお友達が入園しました。
8月の園児数は91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。

★9月の主な予定
未定 保育参観(2歳児)

8月 食事だより

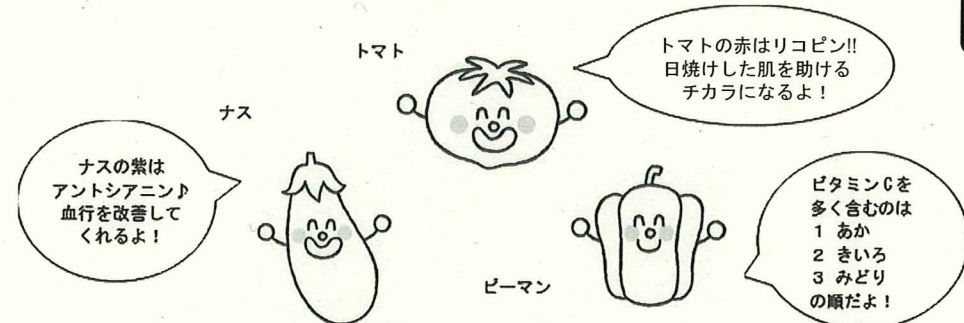
令和3年8月1日 すえさみこども園

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。



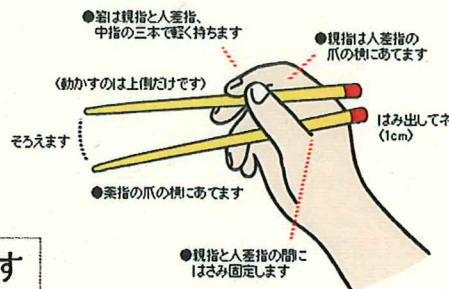
夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

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。



8月4日は箸の日！正しく持てるかな？

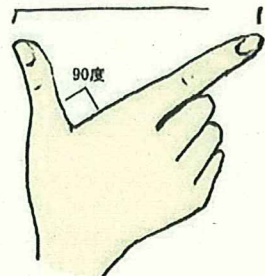
和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しくだけでなく、料理が食べやすくなります。



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！

手の長さ × 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（一尺/ひとた）の1.5倍。または身長約15%を目安として覚えておくとよいでしょう。

◎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。

赤い丸の絵のあやう

全児の午後のおやつ

献立表だよ

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
お茶 ウエハース 鶏の立田揚げ ちくわサラダ 大根スープ 牛乳 せんべい	お茶 アニマルチーズ 夏野菜カレー ドレッシングサラダ 国産みかんゼリー 牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 バナナ 魚の南蛮漬 キャベツの即席漬 すまし汁 牛乳 ゆでとうもろこし	お茶 せんべい すき焼き煮 ちりじゃこサラダ トマト ずいか	お茶 ビスケット さげフライ ひじきサラダ とうがんスープ ヨーグルトあえ	お茶 ビスケット ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース
9	10	11	12	13	14
山の日 お茶 ボーロ なすみそ炒め コーンかきたまスープ 低糖ヨーグルト 牛乳 ベルギーワッフル	お茶 ウエハース マーボー豆腐 春雨のごま酢和え 国産ぶどうゼリー 牛乳 ドーナツ	お茶 せんべい 甘辛肉団子 大根スープ スパサラダ(ツナ) ショア(マスカット) ビスケット	低糖ヨーグルト 豚肉のしょうが焼き 味噌汁 アニマルチーズ 牛乳 ウエハース	お茶 ウエハース	手作り弁当
16	17	18	19	20	21
お茶 ウエハース 手作り弁当	低糖ヨーグルト 茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト はるさめスープ 牛乳 ビスケット	お茶 ビスケット ビーフシチュー 和風サラダ デラウエア ショア(いちご) バナナのスティックケーキ	お茶 ヨーグルトあえ 魚のチリソース パンサンスー 味噌汁 牛乳 バームクーヘン	お茶 せんべい 煮込みハンバーグ トマトのバジルサラダ 味噌汁 アイスクリーム(以上児) 低糖ヨーグルト(未満児)	お茶 ボーロ クロワッサン
23	24	25	26	27	28
お茶 ボーロ かぼちゃのポタージュ チキンサラダ 梨 牛乳 せんべい	お茶 デラウエア 南瓜と茄子のミートソース 小松菜のツナ和え 味噌汁 牛乳 チーズタルト	お楽しみ会 トマトの炊き込みご飯 チキンカツ 梅ドレッシング 小松菜のスープ アイスクリーム(以上児) 低糖ヨーグルト(未満児)	お茶 ウエハース とうがん煮 オクラの納豆あえ バナナ 牛乳 ミニドック	お茶 せんべい 冷やし中華 むしシュウマイ ナムル 野菜ジュース ぶどうパン	お茶 ビスケット ロールパン アニマルチーズ りんごジュース
30	31	★都合により献立が変更になる場合があります。			
お茶 ボーロ ぎょうざ入りスープ トマトのコロコロサラダ くだものゼリー(もち) 牛乳 ラスク	お茶 ビスケット 豚肉とレタスのスープ ポイルウインナー コーンサラダ 牛乳 芋けんぴ				

夏を味わう

太陽が主役のこの季節！好き嫌いせずにおいしく食べ暑さにまけないからだを作しましょう

体を冷やすもの

トマト・ナス・きゅうり・バナナ・麦茶...

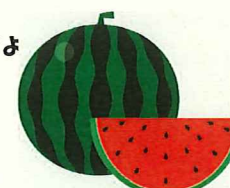


体を温めるもの

鶏肉・鮭・生姜・もち米・唐辛子・シナモン...

夏のおもてなしに

すいかやメロンの皮を残して中身をくりぬき、シロップをかけて冷やします。パインやオレンジ、バナナなど違う色の果物を加えるとカラフルになりますね。果物は冷やしすぎない方が甘さを感じられるそうですよ。ぜひ、親子で楽しく作ってみたいはいかがですか？



8月2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25日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

