



# 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。先月は小さいお友達が体調を崩し、お休みすることが多かったです。

新型コロナウイルス感染症が県内でも広がっています。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月からはズック登園になります。さくら、すみれ、たんぼぼ組は内履きズックも使用します。



・「いしかわエコレンジャー」に取り組んでいる方は、9月3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7日（火）までに担任まで提出して下さい。

・6日（月）より2週間、短大生が保育実習に来園します。

### 【 足に合った靴を履いていますか? 】

運動会、散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。

※9月の園児数は93人です。

## 行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	水	ズック登園開始 保健の日（一般児） 2歳児保育参観	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
2日	木	スポーツ塾	
3日	金	英語教室	
7日	火	2歳児保育参観	
8日	水	避難訓練	
9日	木	スポーツ塾	
10日	金	英語教室 布団持ち帰り	
13日	月	いちごっこ	予約制です。
15日	火	2歳児保育参観	
16日	木	スポーツ塾	
17日	金	英語教室	
22日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
24日	金	英語教室 親子読書の日 布団持ち帰り	
27日	月	未満児身体測定	
28日	火	一般児身体測定	
30日	木	10月のお便り送信	10月号のお便りをブログで送信します。

### ★10月の主な予定

16日（土） 奉仕作業（たんぼぼ組の保護者1名です）

25日（月） スポーツ塾閉講式（たんぼぼ組の保護者1名です）

※年間行事予定より変更になりました。

### 運動会について

10月2日（土）に年間行事で予定していましたが、小松市の教育委員会で小学校と中学校の運動会が無観客になったことを受けまして、**当園でも保護者の参観を設けず、無観客で行うことと致します。**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願い致します。

運動会は昨年同様、日常の保育の中で行います。

10月2日（土）は通常の土曜保育となります。





# 9月 食事だより

令和3年9月1日 すえさみこども園

## 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が、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おすすめです。



★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。

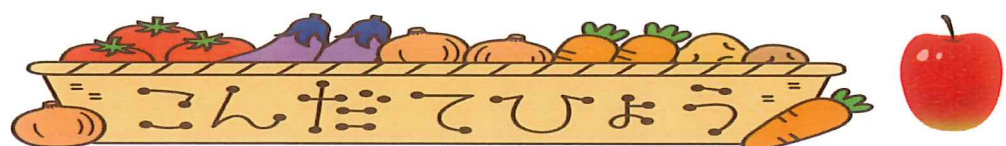


### 量や食べる時間は？

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。



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		低糖ヨーグルト	お茶 せんべい	お茶 ウエハース	お茶 ポーロ
		かぼちゃのそぼろ煮 ちくわのいそべ揚げ キャベツの即席漬 牛乳 せんべい	白味噌ポトフ マカロニサラダ アニマルチーズ ヨーグルト和え(冷)	カレーシチュー(チキン) パンサンスー バナナ 牛乳 ビスケット	クロワッサン 低糖ヨーグルト 野菜ジュース
6	7	8	9	10	11
お茶 せんべい マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル ジョア(マスカット) ビスケット	お茶 バナナ 鶏の唐揚げ ごま風味 糸きりわかめサラダ ずまし汁 牛乳 せんべい	お茶 ポーロ ビーフシチュー ゴマネーズあえ 梨 牛乳 マカロニきな粉	お茶 ビスケット 魚の甘酢ソース 和風サラダ コーンかきたまスープ 牛乳 クロワッサン	お茶 せんべい ひじき入り肉じゃが 小松菜のお浸し 新お米のムース アシドミルク65 クラッカー	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
13	14	15	16	17	18
お茶 せんべい チキンカツ トマトのごま酢かけ 味噌汁 牛乳 国産さつまいもと栗のタルト	お茶 りんご 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁 (全)手作りプリン (以)味付小魚	お茶 ビスケット 豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のツナ和え ホワイトミニ 牛乳 星形ポテト	低糖ヨーグルト お茶 バナナ 卵とじ煮 春雨サラダ トマト 野菜ジュース せんべい	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	
20	21	22	23	24	25
敬老の日 	お茶 ポーロ コーンチャウダー 甘辛肉団子 とまとのうめ～パスタ アシドミルク 大麦入り甘納豆おはぎ	お楽しみ会 カレーピラフ 鶏の立田揚げ トマトのコロコロサラダ 小松菜のスープ 月見デザート	秋分の日 	お茶 せんべい ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	
27	28	29	30		
低糖ヨーグルト 焼きそば トマトときゅうりのピクルス わかめスープ 牛乳 ドーナツ	お茶 ウエハース 江戸っ子煮 大根サラダ トマト 牛乳 原宿ドック	お茶 バナナ 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 (以)豆乳もち(未)せんべい	お茶 せんべい 魚のホイル焼き コーンサラダ ポテトスープ 牛乳 クラッカー		

未満1歳の朝のおやつ  
昼食  
全児の午後のおやつ  
献立表だよ

## こんな与え方には注意しよう！

- 市販のお菓子を袋ごと与える  
→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます！お皿にとりわけて与えましょう。
- 甘いお菓子を随時与える  
→虫歯の温床になります。決まった時間に与えるようにしましょう(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ります
- 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、食事に影響がでます。また、虫歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。
- 牛乳はカルシウム源だから、飲みただけ飲ませる  
→飲む量が多くてもカルシウムは多くとれません。脂肪の摂りすぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。⇒牛乳は1日200ml～400ml程度にしましょう。
- 夜遅くにおやつを与える→虫歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。



## 中秋の名月



令和3年の中秋の名月は9月21日です。中秋の名月とは「十五夜」の事です。色々説はありますが、一般的には15個の団子、ススキ(稲穂の代り)、秋に収穫した芋を飾ります。満月は南東の空に見えるそうですよ。9月21日の午後のおやつは大麦入り甘納豆おはぎです！



★都合により献立が変更になる時があります。9月22日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。  
★(全)は全児、(以)は3.4.5歳児、(未)は0.1.2歳児です。