



# 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3年11月1日



### 行事予定

日	曜日	行事	備考
1日	月	保健の日 (さくら・すみれ・たんぼぼ組)	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
2日	火	みんなでうたお♪収録	小松テレビの歌の収録があります。たんぼぼ組が歌います。
5日	金	英語教室 布団持ち帰り	
8日	月	避難訓練	
9日	火	歯科検診  英語教室 (すみれ・たんぼぼ組のみ)	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。
10日	水	内科検診	午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
12日	金	英語教室	
15日	月	いちごっこ (予約制) 公立小松大学実習	1週間、大学生が保育実習に来園します。
16日	火	七五三詣り	日末八幡神社で神主さんにお詣りをしていただきます。
17日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
18日	木	ハッピーフェスティバルリハーサル (さくら・すみれ・たんぼぼ組)	
19日	金	英語教室 布団持ち帰り	
22日	月	親子読書の日 一般児身体測定	
24日	水	未満児身体測定	
27日	土	ハッピーフェスティバル	さくら・すみれ・たんぼぼ組のみ行います。
30日	火	12月のお便り配信	

### 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、B型肝炎、日本脳炎など忘れていた予防接種はありませんか？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。  
**予防接種を受けた当日の登園は、副反応がみれることもありますので、お家で様子を見てください。**  
**早退やお休みの日を利用して受けることをお勧めします。**



### 子どもの体力

子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。

★12月の主な予定

- 未定 3歳児保育参観
- 24日(金) クリスマス会とお楽しみ会
- 29日(水) 保育納め
- 年末年始のお休み 12月30日(木)～1月4日(火)

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

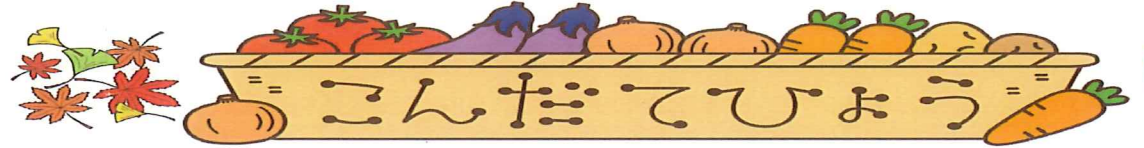
11月の園児数は95人です。





# 食事だより

令和3年11月1日 すえさみこども園



## 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。豊富に採れる小松産六条大麦は、麦茶や麦飯用として市内へはもちろん県内外へ出荷されているほか、市内のパン屋や菓子店、飲食店などでも使われています。

また、大麦には食物繊維が豊富に含まれ、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、体にうれしい栄養が豊富です。

【小松産大麦メニュー】  
5日 小松産大麦入りチキンナゲット



精白米の約20倍！

食物繊維の働き

便秘の予防・解消

糖尿病・肥満防止

コレステロール減少



スッキリ朝うんち！

大麦で元気！



大麦には食物繊維がたっぷり！

## 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。

献立表の  
見方  
だよ

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お茶 ビスケット	牛乳 バナナ	文化の日		低糖ヨーグルト	お茶 ポーロ
スパゲティイタリアン アニマルチーズ	江戸っ子煮 じゃこトマトの甘酢和え			豚肉のしょうが焼き きりぼしサラダ(じゃこ)	アシドミルク110 メープルマフィン
チンゲン菜のスープ	くだものゼリー(アップル)			コーンかきたまスープ	大麦入りチキンナゲット パンサンズー
牛乳 せんべい	アシドミルク65 ドーナツ			味噌汁 牛乳 せんべい	
8	9	10	11	12	13
お茶 ポーロ	ショア(マスカット)	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ポーロ
白身魚フライ 小松菜の納豆和え	チキンポトフ スパサラダ	魚のホイル焼き マセドアンサラダ	カレーシチュー(ポーク) ちりじゃこサラダ	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	クロワッサン 野菜ジュース
味噌汁 ヨーグルトあえ	トマト 揚げパン	味噌汁 牛乳 チーズタルト	北海道産牛乳プリン アシドミルク65 ビスケット	蒸しシューマイ 牛乳 星形ポテト	ホワイトミニー
15	16	17	18	19	20
お茶 せんべい	お茶 アニマルチーズ	お楽しみ会		低糖ヨーグルト	お茶 ウエハース
さつまいものクリーム煮 ひじきとレタスのサラダ	タンドライーチキン ブロッコリーのごま酢和え			ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ	お茶 バナナ
柿	白菜スープ			トマト	ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ(一般用)
牛乳 バームクーヘン	アシドミルク65 ウエハース			牛乳 肉まん	
22	23	24	25	26	27
お茶 クラッカー	勤労感謝の日		お茶 いちごのスティックケーキ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい
チキンカツ ドレッシングサラダ			おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	酢豚 わかめスープ	クロワッサン 野菜ジュース
豆腐スープ 低糖ヨーグルト			魚のかば焼き ほうれん草の磯和え	トマト 牛乳	国産みかんゼリー 牛乳
味噌汁 味付小魚(以上児)			マカロニきなこ	せんべい	
29	30				
お茶 せんべい	お茶 ウエハース				
サーモンのベシャメルソース ブロッコリーの塩茹で	ビーフシチュー 大根サラダ				
大根スープ 牛乳	りんご 牛乳				
ビスケット	かぼちゃ蒸しパン				

★都合により献立が変更になる場合があります。  
11月17日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

さらにこんなに  
うれしいことが！



エコにつながる  
食材を遠くから運んでくると、  
運搬時の燃料や排気ガスが多くなります。  
地元のものを選ぶことは、  
エコになります。



地元の農業が元気になる  
みんなで地元の食材を選べば、  
生産者もたくさん作り  
たくなります。

