



すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和4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。

新規感染者数は、全国と同様に、小松市でも横ばいの状況が続いています。新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくため、一人ひとりの基本的な感染防止対策の徹底を引き続きお願いいたします。感染力が強い変異株にも基本的な感染対策が有効です。GW 中も気を緩めずに、感染防止対策を徹底してお過ごしてください。

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、爪の病気になるので、手洗いで落としかねない汚れは、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、お友だち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るようお願いいたします。

新型コロナウイルス

- 会話時は必ず **マスク** を着用しましょう。(大人)
- 窓やドアを開け、こまめに **換気** をしましょう。
- 共用物に触った後、食事の前後など、こまめに **手洗い・手指消毒** をしましょう。
- **ゼロ密** を目指しましょう。(密接・密集・密閉は避けましょう。)

日	曜日	行事	備考
9日	月	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（さくら、すみれ、たんぼぼ）のお子さんは毎日水筒を持参して下さい。
10日	火	水泳教室	たんぼぼ組のみ末広幼児プールに行きます。
11日	水	避難訓練	災害に備えて全児が訓練に参加します。
13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、たんぼぼ組対象です。
14日	土	奉仕作業	9時からです。すみれ・たんぼぼ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。
16日	月	いちごっこルーム（予約制です）	未就学児対象です。
17日	火	親子遠足（4.5歳児）	全児手作り弁当です。
19日	木	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。 一般児の誕生児の祖父母の方が参観できます。
20日	金	英語教室 布団持ち帰り 尿検査紙配布（一般児）	尿検査の対象は一般児（さくら、すみれ、たんぼぼ）です
24日	火	尿検査提出	24日（火）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。
26日	木	未満児身体測定	
27日	金	英語教室 親子読書の日 一般児身体測定	
31日	火	家族の日 6月のお便り配信	お家の方に日頃の感謝を込めてプレゼントを作ります。 ブログのニュースよりご確認ください。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体に良い事がいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

★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



5月の園児数は81人です。



5月 食事だよ!

令和4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!

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

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。



集中力アップ!

☆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、体全体が目覚めさせます。



☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事が多くなって太りやすい体になってしまふ、また、栄養が不足してやせてしまふ、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。



スッキリ!

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。



☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲がなくなってしまうので気をつけましょう。

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の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。



こんだてひょう

※5月19日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※《》は未満児に対しての代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
2	月	お茶 ビスケット	食パン	豚肉のケチャップ炒め キャベツのスープ アニマルチーズ	ぶどうゼリー
3	火	祝日		憲法記念日	
4	水	祝日		みどりの日	
5	木	祝日		こどもの日	
6	金	お茶 チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁	ヨーグルト
7	土	お茶 せんべい	ロールパン	アニマルチーズ りんごジュース	
9	月	お茶 クラッカー	ごはん	魚のカレー揚げ さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 そらまめ
10	火	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 ウエハース
11	水	お茶 せんべい	ロールパン	豆乳シチュー トマトのバジルサラダ りんご	牛乳 ミニドック
12	木	お茶 オレンジ	ごはん	鶏の香り揚げ 糸きりわかめサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
13	金	ヨーグルト	ごはん	たけのこの含め煮 ひじきナムル トマト	牛乳 レーズンパン
14	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
16	月	お茶 ビスケット	わかめごはん	いなり卵うどん 甘辛肉団子 ブロッコリーサラダ	ヨーグルト 味付小魚 《なし》
17	火	春の遠足		手作り弁当	
18	水	お茶 せんべい	食パン	コーンチャウダー ツナサラダ バナナ そらまめ	牛乳 マカロニきなこ
19	木	お茶 ウエハース	チキンライス	鯉のぼり型ハンバーグ バンサンスー わかめスープ	こどもの日デザート ウエハース 《なし》
20	金	お茶 チーズ	ごはん	岩石揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え 味噌汁 《さつまいも入り煮豆》	ジョア せんべい
21	土	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	
23	月	お茶 せんべい	ごはん	すきやき煮 切干だいごんのゴマネーズあえ トマト	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
24	火	ヨーグルトあえ	ごはん	魚のかば焼き 小松菜のお浸し けんちん汁	牛乳 せんべい
25	水	お茶 ウエハース	ゆかりごはん	白味噌ポトフ ちくわサラダ オレンジ	牛乳 豆乳もち 《ポーロ》
26	木	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカツ ポテトサラダ 大根スープ	牛乳 いちごのステックケーキ
27	金	お茶 パナナ	カレーライス	カレーシチュー (ポーク) ドレッシングサラダ いちごのムース	牛乳 ピザトースト
28	土	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	
30	月	お茶 ビスケット	ごはん	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 ドーナツ
31	火	お茶 りんご	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ポパイサラダ アニマルチーズ	ジョア クラッカー