

すえさみこども園

7月の園だより

小松市日末町二 111-3

Tel(0761)44-2074

令和4年7月1日

暑い日々の中、子ども達は泥んこ遊びやし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えます。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。

☆七夕

5日に短冊を持ち帰ります。短冊に名前と願い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。今年度はダイナミックの川崎先生が子ども達に運動の基礎を教えてくださいます。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えます。今年度も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。クーラーをし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い致します。

☆令和5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。

先月、日末町の黒田さんのお家から玉ねぎを頂きました。年長児が皮むきをして、調理の先生に美味しいすき焼き煮や味噌汁を作ってもらいみんなで美味しく頂きました。ありがとうございました。



行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	金	保健の日 英語教室 布団持ち帰り	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
5日	火	七夕短冊持ち帰り	お家で名前とお願いごとを書いて下さいね。
6日	水	スポーツ塾開講式(たんぼぼ、すみれ組) 短冊つけ(7日まで) 保育参観(ちゅうりっぷ組)	子ども達のみで行います。 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。 詳しくは、先日お渡ししましたお便りをご覧ください。
7日	木	お楽しみ会(七夕のつどい)	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。 七夕についてみんなで話を聞きます。
8日	金	英語教室 避難訓練 いちごっこルーム(予約制)	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。 未就学児対象です。
12日	火	水泳教室 保育参観(ちゅうりっぷ組)	詳しくは、後日お知らせ致します。
13日	水	夏祭りごっこ	子ども達のみで行います。
14日	木	スポーツ塾	
15日	金	英語教室 布団持ち帰り	
19日	火	みんなでうたおう 10:30~ 年長児昼寝開始	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。 たんぼぼ組のお昼寝が始まります。
20日	水	プール開き	
21日	木	スポーツ塾	
22日	金	英語教室 終園式 親子読書の日	
25日	月	一般児身体測定	
26日	火	夏の思い出作り(たんぼぼ組) 未満児身体測定	たんぼぼ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。
27日	水	保育参観(ちゅうりっぷ組)	詳しくは、後日お知らせ致します。
28日	木	スポーツ塾	
29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。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

☆新しいお友達が入園しました。
7月の園児数は82人です。



★8月の主な予定

未定 保育参観(すみれ・たんぼぼ組)



7月 食事だより



令和4年7月1日 すえさみこども園

STEP1 夏バテしない食生活

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が一番大切です。そのために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、食欲がなくなったりす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・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2

食事内容を見直しましょう!

バランスのよい食事とは...

- 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。



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。バランスのよ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、いちも類、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、水やお茶がよいです。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、食欲の低下につながります。

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、日照った体をさます効果もあります。



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
- ★たくさん汗をかく前に飲みましょう
- ★冷たすぎるものは控えましょう



こんだてひょう

※7月7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
1	金	ヨーグルト	ロールパン	ぎょうざ入りスープ 切干だいこんのゴマネーズあえ トマト	牛乳 氷室饅頭
2	土	お茶 ポーロ	クロワッサン	牛乳プリン りんごジュース	
4	月	お茶 バナナ	ごはん	ホイコーロー トマト とうがんのスープ	牛乳 マカロニきなこ
5	火	お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き スパサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
6	水	お茶 せんべい	ゆかりごはん	七夕そうめん 甘辛肉団子 マセドアンサラダ	牛乳 バームクーヘン
7	木	お茶 ウエハース	大豆の炊き込みごはん	鶏の立田揚げ パンサンズー ほしのこ汁	天の川ゼリー 味付小魚 《なし》
8	金	お茶 ポーロ	ごはん	酢豚 には玉スープ すいか	ジョア メープルマフィン
9	土	お茶 ウエハース	ロールパン	アニマルチーズ りんごジュース	
11	月	お茶 バナナ	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のお浸し	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
12	火	お茶 ウエハース	ごはん	チキンカツ パンプキンサラダ 味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし
13	水	りんごジュース ポーロ	ごはん	江戸っ子煮 和風サラダ バナナ	アイスクリーム 《ヨーグルト》
14	木	お茶 クラッカー	ごはん	手作りさつま揚げ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
15	金	お茶 オレンジ	ごはん	カレー肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ 塩もみ 《煮豆》	プリンアラモード
16	土	お茶 ビスケット	クロワッサン	アニマルチーズ りんごジュース	
19	火	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ツナサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
20	水	お茶 バナナ	食パン	かぼちゃのシチュー ポイルウインナー ひじきサラダ	飲むヨーグルト クラッカー
21	木	ヨーグルト	ごはん	豚肉と大根の煮物 ほうれん草のツナ和え オレンジ	牛乳 クロワッサン
22	金	お茶 ポーロ	ごはん	バステウ トマトのコロコロサラダ わかめスープ	牛乳 せんべい
23	土	お茶 ウエハース	ロールパン	牛乳プリン 野菜ジュース	
25	月	ヨーグルト	ごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 ウエハース
26	火	お茶 バナナ	カレーライス	トマトカレー 糸きりわかめサラダ アニマルチーズ	牛乳 ゆでとうもろこし
27	水	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 ぶどうゼリー	ジョア ビスケット
28	木	お茶 ウエハース	わかめごはん	スコッチブロス ちくわサラダ バナナ	牛乳 セサミドーナッツ
29	金	お茶 チーズ	ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト コーンかきたまスープ	ヨーグルトあえ(冷)
30	土	お茶 せんべい	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	