



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8月1日



行事予定



8月の園だより

先月は、コロナ感染者が増え、保護者の皆様には大変なご協力とご理解をいただきましてありがとうございます。コロナ感染対策をしながら、子ども達に夏ならではの遊びを体験出来るようにしていきたいと思ひます。また、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ひます。

***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!

お家でできる予防治法

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。水分補給は麦茶や塩分が入ったポカリなどがお勧めです。エアコンを使うときは、扇風機などで空気を循環させたり無理のない範囲で早めのスイッチオフを心がけましょう。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。

夏バテ対策に有効な食材

| 日 | 曜日 | 行事 | 備考 |
|-----|----|--|-----------------------------------|
| 1日 | 月 | スポーツ塾 | |
| 2日 | 火 | 視力検査 保健の日(一般児) | 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。 |
| 3日 | 水 | 視力検査 | |
| 4日 | 木 | スポーツ塾 | |
| 5日 | 金 | 英語教室 | |
| 8日 | 月 | 避難訓練 | |
| 9日 | 火 | お楽しみ会 | お誕生月のお子さんをみんなで祝いします |
| 10日 | 水 | 4, 5歳児保育参観 | 詳しくは、後日お知らせ致します。 |
| 12日 | 金 | 布団持ち帰り | |
| 19日 | 金 | 4, 5歳児保育参観 | 詳しくは、後日お知らせ致します。 |
| 22日 | 月 | いちごっこルーム(予約制) 一般児身体測定 | 未就学児対象です。 |
| 23日 | 火 | スポーツ塾 | |
| 24日 | 水 | 4, 5歳児保育参観 | 詳しくは、後日お知らせ致します。 |
| 25日 | 木 | スポーツ塾 未満児身体測定 親子読書の日 | |
| 26日 | 金 | 夏の思い出作り(年長児) 英語教室(2,3,4才) 布団持ち帰り | 先月、延期となったたんぼ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。 |
| 30日 | 火 | 4, 5歳児保育参観 | 詳しくは、後日お知らせ致します。 |
| 31日 | 水 | プール終了 たんぼぼ、すみれ組屋敷終了布団持ち帰り 9月のお便り送信 | 9月号のお便りをブログで送信します。 |

☆令和5年度入園ご希望の方がおいでましたら、園までお知らせください。



新しいお友達が入園しました。
8月の園児数は82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(1歳児)





食事だより



令和4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。暑い夏を元気に過ごすためにも、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。

ナスの紫はアントシアニン! 血行を改善してくれるよ! ヘタのトゲが触ると痛いものが新鮮! ずっしりと重みがあるものがおいしいよ☆

ナス

ピーマン

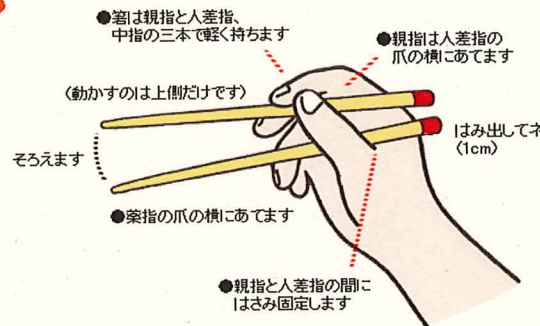
トマトの赤はリコピン!! 日焼けした肌を助けるチカラになるよ! 皮に張りがあるもの、お尻の部分の放射状の線がはっきりしているものを選んでね♪

トマト

ビタミンCを多く含むのは
1 あか
2 きいろ
3 みどり
の順だよ!

★ 8月4日は箸の日! 正しく持てるかな?

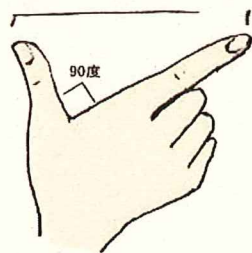
和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目美しくだけでなく、料理が食べやすくなります。



★ 箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは一咫の1.5倍!

→ 一咫 (ひとた) × 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 (一咫/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。そして、うまく使えた時は、たくさん褒めてあげましょう。



こんだてひょう

※8月9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 | 月 | お茶 せんべい | ごはん | マーボー豆腐 春雨のごま酢和え トマト | 牛乳 マカロニきなこ |
| 2 | 火 | お茶 ビスケット | ごはん | ヒレカツ じゃことトマトの甘酢あえ とうがんのスープ | ヨーグルトあえ |
| 3 | 水 | お茶 クラッカー | ごはん | 豚肉と大豆の磯煮 ちりじゃこサラダ アニマルチーズ | 牛乳 パンプキンマフィン |
| 4 | 木 | お茶 せんべい | 食パン | 冷やし中華 むしシューマイ ひじきサラダ | 牛乳 パームクーヘン |
| 5 | 金 | お茶 ポーロ | ごはん | 江戸っ子煮 切干だいごんのゴマネーズあえ トマト | ジョア せんべい |
| 6 | 土 | 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 | |
| 8 | 月 | お茶 せんべい | ごはん | すき焼き煮 ちくわサラダ 牛乳プリン | 牛乳 ドーナツ |
| 9 | 火 | お茶 ポーロ | ごはん | トマトの炊き込みご飯 鶏の立田揚げ きゅうりの梅ドレッシング和え 小松菜のスープ | アイスクリーム ウエハース << ヨーグルト なし >> |
| 10 | 水 | お茶 ビスケット | ごはん | 甘辛肉団子 小松とまとの梅スパサラダ 豚肉とレタスのスープ | 飲むヨーグルト バナナのスティックケーキ |
| 11 | 木 | 祝日 | | 山の日 | |
| 12 | 金 | お茶 ウエハース | ごはん | ビーフシチュー コーンサラダ トマト | 牛乳 ビスケット |
| 17 | 水 | お茶 ポーロ | ごはん | なすみそ炒め コーンスープ ホワイトミニー | 牛乳 せんべい |
| 18 | 木 | お茶 バナナ | ごはん | ハンバーグ トマトのバジルサラダ 味噌汁 | すいか |
| 19 | 金 | お茶 せんべい | ごはん | かぼちゃとなすのミートソースかけ きゅうりの中華和え 大根スープ | アイスクリーム ウエハース << ヨーグルト なし >> |
| 20 | 土 | お茶 クラッカー | クロワッサン | 牛乳プリン 野菜ジュース | |
| 22 | 月 | お茶 ポーロ | ロールパン | ミートボールスープ ブロッコリーサラダ 梨 | 牛乳 ビスケット |
| 23 | 火 | ヨーグルト | ごはん | タンドリーチキン トマトのコロコロサラダ くだものゼリー | 牛乳 せんべい |
| 24 | 水 | お茶 オレンジ | ごはん | 鶏の香り揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁 | 牛乳 クラッカー |
| 25 | 木 | お茶 ウエハース | ごはん | 魚のチリソース チキンサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 黒糖蒸しパン |
| 26 | 金 | ヨーグルト | カレーライス | カレーシチュー (夏野菜入り) きりぼしサラダ バナナ | 牛乳 ゆでとうもろこし |
| 27 | 土 | お茶 ビスケット | ロールパン | ホワイトミニー 野菜ジュース | |
| 29 | 月 | お茶 クラッカー | わかめごはん | 茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト はるさめのスープ | 牛乳 ジャムサンド |
| 30 | 火 | お茶 せんべい | ゆかりごはん | とうがん煮 ポイルウインナー ほうれん草の磯和え | 牛乳 ラスク |
| 31 | 水 | お茶 ポーロ | ごはん | ぎょうざ入リスープ ひじきサラダ アニマルチーズ | 牛乳 豆乳もち <<ウエハース>> |