



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9月1日



行事予定



9月の園だより

石川県内では、まだまだ新型コロナウイルスが流行しています。今年は、コロナの感染拡大によりプール遊びがなかなか出来なかったのですが、小さい子は氷を触ってみたり、大きい子はスライムをしたりなど夏ならではの遊びが体験できるように保育の工夫を行いました。保護者の皆様方には大変ご理解、ご協力を頂きましてありがとうございます。今後も行事の変更等ありましたら、宜しくお願い致します。

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。



【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2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（水）までに担任まで提出して下さい。

【 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83人です。

日	曜日	行事	備考
1日	木	ズック登園開始 スポーツ塾	
2日	金	保健の日 英語教室	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
6日	火	水泳教室 1歳児保育参観	詳しくは、先日お渡ししたお便りをご覧ください。
7日	水	避難訓練	
8日	木	スポーツ塾 1歳児保育参観	詳しくは、後日お知らせ致します。
9日	金	英語教室 布団持ち帰り	
13日	火	水泳教室 1歳児保育参観	詳しくは、後日お知らせ致します。
14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。
15日	木	スポーツ塾	
16日	金	英語教室 1歳児保育参観	詳しくは、後日お知らせ致します。
20日	火	未満児身体測定	
21日	水	一般児身体測定 いちごっこルーム（予約制）	未就学児対象です。
22日	木	親子読書の日、布団持ち帰り	
30日	金	英語教室 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。



※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★10月の主な予定

- 1日（土） 運動会
- 15日（土） 奉仕作業（さくら組保護者、各家庭1名です）
- 26日（水） スポーツ塾閉講式（たんぼぼ組保護者、各家庭1名です）・・・*年間行事より変更となりました。

*コロナの状況により行事が変更になる可能性もあります。
変更になった場合はお便りもしくはメールでお知らせします。





食事だより



令和4年9月1日 すえさみこども園



こんだてひょう

※9月14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

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。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としています。胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、1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。

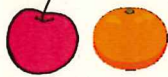
こどものおやつ、選び方と食べ方

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すすめです。



ふかし芋



季節のくだもの



おにぎり、サンドイッチ



カルシウムが豊富なおやつ

☆水分と一緒に摂ることも忘れず。お茶や牛乳等、糖分が入ってい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食べるには、肥満や虫歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。

こんな食べ方には注意しよう！

- 市販のお菓子を袋ごと食べる
→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます。お皿にとりわけて食べましょう。
- 甘いお菓子を頻繁に食べる
→虫歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。(1日1~2回)
- ぐずったらおやつを食べさせる、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。脂肪の取り過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。
- 夜遅くにおやつを食べる→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。



日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	木	お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	ヨーグルトあえ
2	金	お茶 チーズ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 春雨のごま酢和え トマト	ジョア せんべい
3	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	
5	月	お茶 バナナ	ゆかりごはん	鶏の立田揚げ 糸きりわかめサラダ すまし汁	カルビス ベルギーワッフル
6	火	お茶 ポーロ	カレーライス	カレーシチュー(チキン) トマトとわかめのサラダ 牛乳プリン	牛乳 アメリカンドッグ
7	水	お茶 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ごま酢あえ	飲むヨーグルト クラッカー
8	木	お茶 クラッカー	ごはん	豚肉のケチャップ炒め マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳 カステラ
9	金	お茶 ウエハース	食パン	スパゲティイタリアン 大根スープ バナナ	牛乳 牛乳もち « せんべい »
10	土	お茶 ポーロ	ロールパン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
12	月	お茶 オレンジ	ごはん	魚の甘酢ソース ブロッコリーのごまあえ 味噌汁	牛乳 パームクーヘン
13	火	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮 ほうれん草のゴマネーズあえ トマト	牛乳 マカロニきなこ
14	水	お茶 ウエハース	カレーピラフ	うさぎ型ハンバーグ パンサンデー コーンスープ	月見デザート 味付小魚 « なし »
15	木	ヨーグルト	わかめごはん	チキンカツ ちりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
16	金	お茶 ウエハース	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわのいそべ揚げ きゃべつツナ和え	牛乳 ジャムサンド
17	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	
19	月	祝日		敬老の日	
20	火	お茶 チーズ	ごはん	魚の立田揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え 豚汁	牛乳 メープルマフィン
21	水	お茶 ウエハース	ごはん	ビーフシチュー かみかみサラダ トマト	ジョア ドーナツ
22	木	お茶 せんべい	ごはん	さけフライ(タルタルソース) トマトのごま酢かけ 味噌汁	牛乳 クラッカー
23	金	祝日		秋分の日	
24	土	お茶 ポーロ	ロールパン	ホワイトミニ りんごジュース	
26	月	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーレード煮 パンプキンサラダ チンゲン菜のスープ	飲むヨーグルト ビスケット
27	火	ヨーグルトあえ	ごはん	魚の南蛮漬け ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	牛乳 チーズタルト
28	水	お茶 ビスケット	食パン	豆乳シチュー スパサラダ りんご	ヨーグルト せんべい « なし »
29	木	ヨーグルト	ごはん	魚のホイル焼き トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ	牛乳 レーズンパン « ウエハース »
30	金	お茶 ポーロ	ごはん	ぎょうざ入りスープ 切干だいこんのゴマネーズあえ アニマルチーズ	牛乳 せんべい