



すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和5年5月1日



行事予定



5月の園だより

新年度のスタートからあっという間に1か月がたちました。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ています。友達と関わって遊ぶ姿も見られますよ。

これからGWで外出する機会も多いと思います。お休みの日はどうしても生活リズムが崩れがちになりますが、出来るだけお休みの日も早寝早起きを心がけ、正しい生活リズムで過ごせるようにしたいですね。まだまだ新型コロナウイルス感染症の感染もあります。引き続き感染防止を心がけながら元気に過ごしていきたいですね。

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、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、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にお願いいたします。

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。

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。

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。



5月の園児数は

85人です。

日	曜日	行事	備考
8日	月	水筒持参（10月まで） 保健の日（3、4、5歳児）	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。 日中お茶がなくなった時には園のお茶を補充しています。 子ども達と一緒に保健衛生について考えます。
9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。
10日	水	避難訓練 いちごっこルーム（予約制です）	災害に備えて全児が訓練に参加します。 未就学児対象です。
11日	木	小松市こども食育教室（5歳児）	カブッキーランドでの食育教室に参加します。
12日	金	英語教室	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。
17日	水	親子遠足（3、4、5歳児）	全児手作り弁当です。詳しくは後日お知らせ致します。
19日	金	布団持ち帰り 英語教室 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。
20日	土	奉仕作業（4、5歳児）	9時からです。すみれ、たんぼぼ組の保護者の方です。 詳しくは後日お知らせ致します。
23日	火	水泳教室	
24日	水	尿検査提出 未満児身体測定 お楽しみ会	24日（水）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。 お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。 誕生児の祖父母の方が参観できます。
25日	木	一般児身体測定 いちごっこルーム（予約制です） 親子読書の日	
26日	金	英語教室	
30日	火	柿の葉寿司作り	
31日	水	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。

★6月の主な予定

10日（土） サマーフェスティバル

さくら、すみれ、たんぼぼ組の園児と保護者、
祖父母が対象です。詳しくは後日お知らせします。

29日（木） スポーツ塾開講式（子ども達で行います）

未定 保育参加（すみれ、たんぼぼ組）

※詳しくは後日お知らせします。



5月 食事だより

令和5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回の食事と適度な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

☆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、体全体を目覚めさせます。



☆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。



☆肥満予防

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



☆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!

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出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24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 チーズ	ごはん	鶏の立田揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え 豚汁	ジョア センべい
2	火	お茶 ビスケット	ごはん	ホイコーロー かきたまスープ オレンジ	野菜ジュース チーズタルト
3	水	祝日		憲法記念日	
4	木	祝日		みどりの日	
5	金	祝日		こどもの日	
6	土	お茶 センべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	
8	月	お茶 バナナ	食パン	焼きそば 白菜スープ 牛乳プリン	牛乳 センべい
9	火	お茶 りんご	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 揚げパン
10	水	お茶 ポーロ	ごはん	豆乳シチュー コールスローサラダ ももゼリー	牛乳 ビスケット
11	木	お茶 クラッカー	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 パンサンズー トマト	牛乳 センべい
12	金	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	鶏の香り揚げ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ジャムロール
13	土	お茶 ビスケット	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	
15	月	お茶 チーズ	ごはん	すきやき煮 ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	牛乳 モンティクリスト
16	火	お茶 ポーロ	ごはん	ハンバーグ きゃべつのごまネーズ和え 味噌汁	牛乳 ウエハース
17	水	春の遠足		手作り弁当	お茶 センべい
25	木	お茶 センべい	ゆかりごはん	チキンカツ ちりじゃこサラダ 大根スープ	牛乳 バナナのステックケーキ
19	金	お茶 ポーロ	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 ホワイトミニー	牛乳 マカロニきなこと
20	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	
22	月	お茶 センべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	飲むヨーグルト クラッカー
23	火	お茶 バナナ	ごはん	魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	牛乳 ドーナツ
24	水	お茶 ビスケット	チキンライス	えびフライ 春雨サラダ わかめスープ 《甘辛肉団子》	こどもの日デザート
25	木	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 クラッカー
26	金	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	ひじき入り肉じゃが 切干だいごんのゴマネーズあえ トマト	ジョア レーズンパン
27	土	お茶 センべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	
29	月	ヨーグルトあえ	ごはん	魚のカレー揚げ さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 ベルギーワッフル
30	火	ジョア		柿の葉寿司 白味噌ポトフ ちくわサラダ アニマルチーズ ※食育活動として、柿の葉寿司作りを行います。白ご飯はいりません	牛乳 ウエハース
31	水	お茶 ビスケット	食パン	コーンチャウダー ツナサラダ バナナ	牛乳 センべい

◆以上児栄養目標量	エネルギー396kcal	たんぱく質11.7~26.3g	脂質12.6~19.1g	食塩相当量1.6g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー435kcal	たんぱく質17.3g	脂質19.0g	食塩相当量1.6g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー505kcal	たんぱく質12.7~25.3g	脂質11.3~16.9g	食塩相当量1.6g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー442kcal	たんぱく質16.2g	脂質13.7g	食塩相当量1.3g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)		◇未満児 (0, 1, 2歳児)		