

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5年7月1日

先日はお忙しい中、サマーフェスティバルにご参加頂きありがとうございました。久しぶりに保護者の方と一緒に参加することができ、子ども達もとても楽しんでいました。

暑い日が続き、シャボン玉あそびや泥んこあそびなど、この季節ならではの遊びを楽しんでいます。今月からはプール遊びも始まる予定です。

今月も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、お子様の健康面でお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☆

先月から4.5歳児対象にスポーツ塾が始まりました。ダイナミックの吉田純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っております。8、9月のスポーツ塾は見学可能です。10:00~11:00の間でご都合のつく時間帯においで下さい。

職場体験

御幸中学校2年生のお兄ちゃんお姉ちゃんが職場体験で来園し、子ども達と一緒に過ごします。(7月2回、8月1回です)

6月より通園バスに安全装置を設置しました。これまで同様、子ども達の人数確認、安全運転を心がけ運行してまいります。

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。クーラーを上手に使うことで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。温度設定は、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。



行事予定



日	曜日	行事	備考
3日	月	保育参加 (すみれ組)	詳しくは、先にお渡ししましたお便りをご覧ください。
4日	火	保育参加 (すみれ組)	詳しくは、先にお渡ししましたお便りをご覧ください。
5日	水	七夕短冊持ち帰り いちごっこ 保育参加 (すみれ組)	お家で名前とお願いごとを書いて下さいね。 予約制です。 詳しくは、先にお渡ししましたお便りをご覧ください。
6日	木	スポーツ塾 (たんぼぼ、すみれ組) 短冊つけ (7日まで)	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。
7日	金	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。
10日	月	保健の日	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
11日	火	シェイクアウト石川・避難訓練 保育参加 (すみれ組)	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。 詳しくは、後日お知らせ致します。
12日	水	スポーツ塾	
13日	木	水泳教室	たんぼぼ組が末広幼児プールに行きます。
14日	金	英語教室 布団持ち帰り	
18日	火	プール開き 年長児昼寝開始	たんぼぼ組のお昼寝が始まります。
19日	水	水泳教室	たんぼぼ組が末広幼児プールに行きます。
20日	木	スポーツ塾 親子読書の日	
21日	金	夏の思い出作り 英語教室 (2, 3, 4歳児)	たんぼぼ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。
24日	月	終園式	
25日	火	英語教室 (5歳児)	
26日	水	一般児身体測定 いちごっこ	予約制です。
27日	木	スポーツ塾 未満児身体測定 御幸中学生職場体験	
28日	金	英語教室 布団持ち帰り 御幸中学生職場体験	
31日	月	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。

☆新しいお友達が入園しました。7月の園児数は86人です。

☆令和6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ましたら、お知らせ下さい。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★8月の主な予定
未定 保育参加 (さくら組)



食事だより



令和5年7月1日 すえさみこども園



夏バテしない食生活



STEP 1

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事が一番大切です。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。



STEP 2

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。



食事内容を見直しましょう!

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



STEP 3

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、火照った体をさます効果もありますよ。



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	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	
3	月	お茶 せんべい	ごはん	ぎょうざ入りスープ トマトのコロコロサラダ ぶどうゼリー	飲むヨーグルト クラッカー
4	火	お茶 メロン	ごはん	魚の味噌煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ジョア ビスケット
5	水	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト 味噌汁	カルピス せんべい
6	木	お茶 パナナ	食パン	七夕そうめん 甘辛肉団子 マセドアンサラダ	牛乳 ドーナツ
7	金	お茶 ビスケット	大豆の炊き込みごはん	鶏の立田揚げ きゅうりの梅ドレッシング和え ほしのご汁	天の川ゼリー 味付小魚 《なし》
8	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	
10	月	お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き さつまいもサラダ 味噌汁	ヨーグルトあえ
11	火	お茶 クラッカー	ごはん	江戸っ子煮 じゃことトマトの甘酢あえ ホワイトミニー	すいか
12	水	お茶 ヨーグルト	ゆかりごはん	魚の香り揚げ 切干だいごんのゴマネーズあえ すまし汁	牛乳 ゆでとうもろこし
13	木	お茶 ポーロ	ごはん	豆腐ハンバーグ ちくわサラダ 白菜スープ	牛乳 ビスケット
14	金	お茶 ウエハース	ごはん	スコッチブロス ポテトサラダ パナナ	牛乳 揚げパン
15	土	お茶 せんべい	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	
17	月	祝日		海の日	
18	火	お茶 ウエハース	ごはん	酢豚 コーンかきたまスープ アニマルチーズ	牛乳 マカロニきなこ
19	水	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ ちりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 チーズタルト
20	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のツナ和え トマト	牛乳 せんべい
21	金	お茶 ビスケット	カレーライス	トマトカレー 糸きりわかめサラダ すいか	アイスクリーム ウエハース 《ホワイトミニー なし》
22	土	お茶 クラッカー	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	
24	月	お茶 ポーロ	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ごま酢あえ	ジョア せんべい
25	火	お茶 チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパサラダ 味噌汁	牛乳 豆乳もち 《ウエハース》
26	水	お茶 ビスケット	わかめごはん	バステウ ひじきサラダ コロコロスープ	牛乳 クラッカー
27	木	お茶 オレンジ	ごはん	魚の立田揚げ バンサンズー 味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし
28	金	お茶 せんべい	ごはん	カレー肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ ももゼリー 《煮豆》	牛乳 トマトお好み焼き
29	土	お茶 ポーロ	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	
31	月	お茶 ウエハース	ロールパン	かぼちゃシチュー ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット

◆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457kcal	たんぱく質18.0g	脂質20.7g	食塩相当量1.7g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457kcal	たんぱく質16.3g	脂質14.5g	食塩相当量1.4g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)	◇未満児 (0, 1, 2歳児)			