



すえさみこども園

8月の園だより

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和5年8月1日



行事予定



暑い日が続いています。子ども達は水遊びを楽しんでいます。今月も水分補給と室内の温度管理を行いながら、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よう。

夏バテ

夏バテ対策に有効な食材

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くさんとする
- 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、汗をかく習慣をつけましよう。水分補給は麦茶や塩分の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よう。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よう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

日	曜日	行事	備考
1日	火	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。
2日	水	保育参加 (さくら組)	詳しくは、お渡ししましたお便りをご覧ください。
3日	木	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組) 御幸中学生職場体験	保護者と祖父母の参観が可能です。
4日	金	英語教室 いちごっこ	予約制です。
7日	月	避難訓練	
9日	水	保育参加 (さくら組)	詳しくは、後日お知らせ致します。
10日	木	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組) 布団持ち帰り	保護者と祖父母の参観が可能です。
18日	金	保育参加 (さくら組) 英語教室	詳しくは、後日お知らせ致します。
22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。
23日	水	いちごっこ 一般児身体測定 視力検査	予約制です。 視力検査は3, 4, 5歳児対象です。
24日	木	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組) 未満児身体測定	保護者と祖父母の参観が可能です。
25日	金	英語教室 布団持ち帰り みんなでうたお(5歳児) 親子読書の日	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。
28日	月	視力検査	
31日	木	始園式 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6年度入園ご希望の方がおいでしたら、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90人です。



☆0歳児の園児が増えましたので、作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。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

☆スポーツ塾参観について☆
8, 9月のスポーツ塾は保護者と祖父母の参観が可能です。基本は木曜日ですが変更になることもあります。時間は10:00~11:00です。参観希望の方は事前に連絡帳でお知らせください。来園される時はスリッパをご持参ください。



8月 食事だより

令和5年8月1日 すえさみこども園



こんだてひょう

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、規則正しい生活と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

トマト

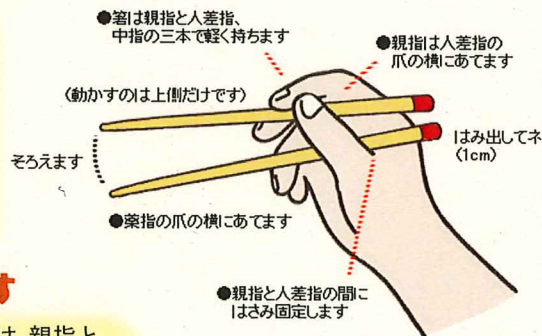
トマトの赤はリコピン!! 日焼けした肌を助けるチカラになるよ! 皮に張りがあるもの、お尻の部分の放射状の線がはっきりしているものを選んでね♪

ピーマン

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!

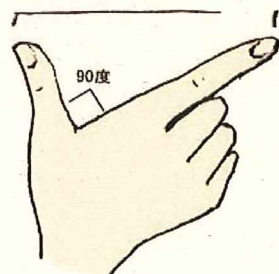
★ 8月4日は箸の日! 正しく持てるかな?

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、見た目にも美しくだけでなく、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!
→ 咫(ひとあた) × 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/ひとあた)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。

※8月22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	火	ヨーグルト	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	牛乳 バームクーヘン
2	水	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 マカロニサラダ きゅうりの南蛮	すいか
3	木	お茶 せんべい	ごはん	魚のカレー揚げ トマトのバジルサラダ とうがんのスープ	牛乳 ゆでとうもろこし
4	金	お茶 パナナ	ゆかりごはん	卵とじ煮 春雨サラダ ゼリー	牛乳 モンティクリスト
5	土	お茶 ポーロ	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	
7	月	お茶 チーズ	ごはん	タンダーチキン バンサンスー チンゲン菜のスープ	ヨーグルトあえ
8	火	お茶 ポーロ	食パン	冷やし中華 むしシューマイ ほうれん草の磯和え	ジョア せんべい
9	水	お茶 オレンジ	ごはん	白身魚フライ ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	飲むヨーグルト バナナのスティックケーキ
10	木	お茶 ウエハース	ごはん	ぎょうざ入りスープ 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ゼリー	野菜ジュース ジャムサンド
11	金	祝日		山の日	
17	木	お茶 せんべい	ごはん	魚の南蛮漬け コーンサラダ はるさめスープ	手作りプリン
18	金	お茶 チーズ	ごはん	ビーフシチュー 切干だいごんのゴマネーズあえ トマト	ジョア ビスケット
19	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	
21	月	お茶 パナナ	ごはん	魚のかば焼き オクラの酢の物 味噌汁	牛乳 レーズンパン
22	火	お茶 クラッカー	ごはん	トマトの炊き込みご飯 鶏の立田揚げ カッテージチーズサラダ すまし汁	アイスクリーム ウエハース << ヨーグルト なし >>
23	水	お茶 ポーロ	ごはん	江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え 梨	牛乳 マカロニきなこ
24	木	お茶 オレンジ	ロールパン	コーンチャウダー 小松トマトの梅スバサラダ アニマルチーズ	飲むヨーグルト せんべい
25	金	ヨーグルト	カレーライス	カレーシチュー(夏野菜入り) ドレッシングサラダ パナナ	牛乳 ウエハース
26	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	
28	月	お茶 せんべい	ごはん	なすみそ炒め トマト キャベツのスープ	飲むヨーグルト ビスケット
29	火	お茶 ポーロ	わかめごはん	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 豆乳もち << ウエハース >>
30	水	お茶 パナナ	ごはん	かぼちゃとなすのミートソースかけ 大根スープ ホワイトミニ	牛乳 せんべい
31	木	お茶 クラッカー	ごはん	ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 ベルギーワッフル

◆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400kcal	たんぱく質15.9g	脂質17.4g	食塩相当量1.4g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409kcal	たんぱく質14.7g	脂質12.5g	食塩相当量1.2g未満
◆以上児(3, 4, 5歳児)			◇未満児(0, 1, 2歳児)	