



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9月1日



行事予定



9月の園だより

まだまだ暑い日が続いています。子ども達はプール遊びや色水遊びなど夏ならではの遊びを楽しんでいます。こまめに水分補給を行う、休息するなど熱中症対策を行いながら引き続き楽しんでいきたいと思ひます。水筒の準備など保護者の方々にはいつもご協力いただきありがとうございます。

また県内では新型コロナウイルス感染症の感染者が増加傾向にあるようです。夏の暑さで疲れも出てくる時期です。子どもの体調管理を心がけ、園でも引き続き感染対策を行いながら過ごしていきたいと思ひます。ご家庭でもご協力をお願いします。



【お知らせ・お願い】

・新型コロナウイルス感染症について

令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症に変更されました。新型コロナ感染症に感染した場合は受診した医療機関の指示に従って外出自粛、療養をしていただくようお願いします。目安は（発症日を0日として発症後5日間を経過するまで、発症後5日目以降も症状が続く場合は症状軽快から24時間経過するまで）です。また、咳、発熱等の症状がみられましたら、無理をせず、早めの受診をおすすめします。

・「いしかわエコレンジャー」「げんきいっぱいカード」に取り組んでいる方は、9月5日（火）までに担任まで提出して下さい。

・毎日記入していただいている検温カードは9月末で終了します。ご協力ありがとうございます。10月以降お子様の体調で何かありましたら連絡帳にご記入下さい。

【 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。

日	曜日	行事	備考
1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。
5日	火	避難訓練	
7日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
8日	金	英語教室 布団持ち帰り	
12日	火	水泳教室	
13日	水	いちごっこルーム（予約制）	予約制です。
14日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
15日	金	英語教室	
20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。
21日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
22日	金	英語教室 親子読書の日 布団持ち帰り	
25日	月	未満児身体測定	
26日	火	一般児身体測定 いちごっこルーム（予約制）	予約制です。
28日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
29日	金	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。



☆スポーツ塾参観について☆

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。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

※9月の園児数は
91人です。



★10月の主な予定

- 14日（土） 奉仕作業（ちゅうりっぷ、さくら組保護者、各家庭1名です）
- 21日（土） 運動会（さくら、すみれ、たんぼぼ組園児、保護者、祖父母）
- 25日（水） スポーツ塾閉講式（たんぼぼ組保護者）



食事だより



令和5年9月1日 すえさみこども園

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が、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

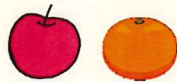
どんなおやつがいいかな？

☆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



カルシウムが豊富なおやつ



おにぎり、サンドイッチ



☆水分と一緒に摂ることも忘れずに。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
☆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。



◆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-434kcal	たんぱく質18.1g	脂質18.7g	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-436kcal	たんぱく質16.3g	脂質13.1g	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)		



こんだてひょう

※9月20日はお楽しみ会です。白ご飯はおりません

※<>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	金	お茶 バナナ	ごはん	とうがん煮 ちくわのいそべ揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え	牛乳 きなこフレンチトースト
2	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	
4	月	お茶 ウエハース	ごはん	魚の甘酢ソース スパサラダ わかめスープ	飲むヨーグルト メープルマフィン
5	火	お茶 ビスケット	食パン	チキンクリームシチュー ひじきサラダ トマト	牛乳 小松産大麦入甘納豆おはぎ 《せんべい》
6	水	お茶 オレンジ	わかめごはん	チキンカツ トマトのごま酢かけ コロコロスープ	牛乳 クラッカー
7	木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ チンゲン菜のスープ	牛乳 ドーナツ
8	金	ヨーグルトあえ	食パン	焼きそば アニマルチーズ 中華風五目スープ	牛乳 バナナのスティックケーキ
9	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	
11	月	お茶 ウエハース	ごはん	魚の味噌煮 オクラの納豆あえ けんちん汁	牛乳 ベルギーワッフル
12	火	お茶 バナナ	食パン	白味噌ポトフ 甘辛肉団子 パンサンデー	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
13	水	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 水菜の梅ドレッシング和え アニマルチーズ	飲むヨーグルト りんご入りホットケーキ
14	木	お茶 ウエハース	ごはん	魚のチリソース トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ	牛乳 ビスケット
15	金	お茶 せんべい	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 梨	牛乳 レーズンパン
16	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	
18	月	祝日		敬老の日	
19	火	お茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き ちりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 バームクーヘン
20	水	お茶 せんべい	カレーピラフ	うさぎ型ハンバーグ 春雨サラダ コーンかきたまスープ	月見デザート
21	木	お茶 チーズ	わかめごはん	鶏の立田揚げ きりぼしサラダ 豚汁	牛乳 ウエハース
22	金	お茶 バナナ	ごはん	ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ きゅうりの南蛮 《煮豆》	牛乳 せんべい
23	土	祝日		秋分の日	
25	月	お茶 ポーロ	ごはん	ぎょうざ入スープ パンプキンサラダ 梨	ぶどうヨーグルト
26	火	お茶 バナナ	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 ジャムサンド
27	水	お茶 オレンジ	ゆかりごはん	魚の南蛮漬け ポテトサラダ すまし汁	ジョア せんべい
28	木	お茶 チーズ	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー
29	金	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ トマト	飲むヨーグルト ビスケット
30	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	