



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 10月 1日

10月の園だより

暑かった夏もようやく終わり、過ごしやすい秋がやってきます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました。さくら、すみれ、たんぽぽ組は運動会の練習も始まっています。秋は散歩や園庭遊びなど、この季節ならではの自然に十分関わりながら、不思議を見つけたり、観察したり、試したりしてたくさん発見を子ども達と楽しんでいきたいと思ひます。

夏の疲れが出やすい時期です。体調管理をよろしくお願ひいたします。



お知らせ・お願ひ

- 10月16日(月)から、一般児組(たんぽぽ、すみれ、さくら組)は制服を着用して登園して下さい。1日から13日までは移行期間です。気温に合わせて調節して下さい。
- 衣替えのため子ども達の衣服の確認をお願いします。登降園時にお子様のロッカーの着替えかごの中の確認をお願いします。2階つぼみ、ひよこ組、バス登園児は6日に持ち帰ります。

登園時間について

9時までに登園してください。欠席、遅れて登園の場合は必ず9時までに連絡をお願いします。

こども園で預かる投薬について

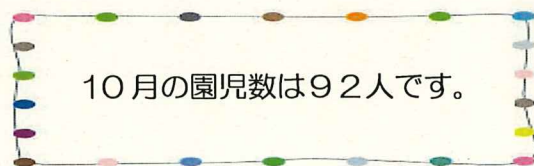
やむをえない場合のみこども園で投薬を行っています。もし、朝昼晩の投薬の場合は、受診の際にこども園に通っていることを伝えたくて、投薬の回数を1日2回(朝・晩)に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

薬の投薬を行う場合は薬の依頼書と薬の明細書が必要になりますのでお願ひします。



Halloween

10月のお楽しみ会ではハロウィンにちなんで英語教室で習ったダンスをしたりイベントを楽しむ予定です。



10月の園児数は92人です。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。



行事予定



日	曜日	行事	備考
2日	月	衣替え(～13日まで移行期間) ズック登園開始 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。
4日	水	芋掘り	3.4.5歳児が日末町の松内さんの畑でお芋掘りをします。
5日	木	スポーツ塾(体力測定)	
6日	金	英語教室 布団持ち帰り	
11日	水	就学時健診(日末小)	
12日	木	いちごっこルーム(予約制)	予約制です。
13日	金	お楽しみ会(ハロウィン)	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
14日	土	奉仕作業(2, 3歳)	さくら、ちゅうりっぷ組の各家庭保護者1名の参加をよろしくお願ひします。詳しくは後日お知らせします。
16日	月	衣替え	3, 4, 5歳児は制服を着て登園してください。
20日	金	布団持ち帰り	
21日	土	運動会	日末小学校の体育館で3.4.5歳児が行います。
23日	月	小学校との合同避難訓練 一般児身体測定	4.5歳児が参加します。
24日	火	角笛シルエット劇場 未満児身体測定	4.5歳児が公会堂へ行きます。詳しくは後日お知らせします。
25日	水	スポーツ塾閉講式 スポーツ塾参観	10:40～たんぽぽ組の各家庭保護者1名参加です。
26日	木	遠足	詳しくはクラス便りをご覧ください。 全児(0～5歳児)お弁当の準備をお願いします。
27日	金	英語教室 親子読書の日	
30日	月	いちごっこルーム(予約制)	予約制です。
31日	火	水筒最終日 11月号のお便り送信	11月号のお便りをブログで送信します。





10月 食事だより



令和5年10月1日 すえさみこども園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのきたけ...
まつたけ！
今は菌床栽培により
安定的に生産され通年出回って
いますが、
本来の旬は秋です。



きのこ



りんご

今季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。



かき

酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎



さつまいも



鮭

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬けて焼きにさせていただきます。

新米の美味しい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。



ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の動きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。(おかずの塩分には注意が必要)

感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。

お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

いただきます



こんだてひょう

※10月13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
2	月	お茶 ポーロ	わかめごはん	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ
3	火	お茶 ビスケット	ごはん	手作りさつま揚げ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 味噌汁	ジョア ドーナツ
4	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚のかば焼き ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	牛乳 せんべい
5	木	お茶 チーズ	カレーライス	ビーフカレーシチュー ドレッシングサラダ パナナ	カルビス ビスケット
6	金	お茶 クラッカー	ごはん	すき焼き煮 ツナサラダ りんごゼリー	牛乳 ミシュケ
7	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 野菜ジュース	
9	月	祝日		スポーツの日	
10	火	お茶 パナナ	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ トマトときゅうりの梅かつお和え	牛乳 ベルギーワッフル
11	水	お茶 ポーロ	食パン	味噌ラーメン ひじきサラダ アニマルチーズ	牛乳 クラッカー
12	木	お茶 りんご	ゆかりごはん	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	ジョア ビスケット
13	金	お茶 ウエハース	五目ごはん	甘辛肉団子 マカロニサラダ すまし汁	パンプキンパバロア
14	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	
16	月	お茶 クラッカー	ごはん	タンドリーチキン バンサンスー 白菜スープ	牛乳 レーズンパン
17	火	お茶 ビスケット	ロールパン	チキンポトフ 小松トマトの梅さバサラダ りんご	牛乳 せんべい
18	水	お茶 ウエハース	ごはん	大豆ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット
19	木	お茶 オレンジ	わかめごはん	チキンカツ 大根サラダ 味噌汁	牛乳 パンプキンマフィン
20	金	お茶 せんべい	ごはん	魚のホイル焼き ごま酢あえ コロコロスープ	牛乳 肉まん
21	土	運動会			
23	月	お茶 ビスケット	ロールパン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 カステラ
24	火	お茶 せんべい	ごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 豚汁 《鶏唐揚げとおいもの天ぷら》	飲むヨーグルト ウエハース
25	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	江戸っ子煮 和風サラダ 柿	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
26	木	秋の遠足		手作り弁当	
27	金	お茶 パナナ	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ラスク
28	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	
30	月	ヨーグルトあえ	ごはん	魚の味噌煮 納豆あえ のっぺい汁	牛乳 ふかし芋
31	火	お茶 チーズ	ごはん	カレー肉じゃが 切り干し大根のごま酢あえ トマト	プリンアラモード ★ハロウィンバージョン♪

◆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16.7g	脂質16.9g	食塩相当量1.5g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427kcal	たんぱく質15.9g	脂質12.9g	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)			