



11月の園だより

いつのまにか暑かった日差しもやわらかくなり、木々の色も赤や黄色へと変わり秋らしさを感じるようになってきました。子ども達も戸外へと出かけ、落ち葉を見つけたりしながら秋の自然を楽しんでいます。

寒暖差から体調を崩し、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る季節がやってきましたが、手洗い、うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

お願い

*台布巾(雑巾)を2枚、6日(月)までに無記名で持たせて下さい。

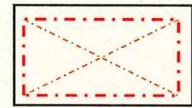
☆既製品の物でもよいですができるだけ手作りの物をお願いします。



台布巾(雑巾)の作り方

- ①新しいタオルを三つ折りにする。
- ②端をミシンやもしくは手縫い(ミシンが無い方)で縫う。
- ③真ん中もクロスで縫う。

台布巾



台布巾は、おやつや食事の前にテーブルを拭くために使います。
その後も、掃除用として使います。ご協力よろしくお願い致します。




子どもの体力

子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばっていきましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。



日	曜日	行事	備考
1日	水	保健の日(さくら・すみれ・たんぽぽ組)	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
5日	日	校下文化祭(5歳児)	日末校下文化祭に参加します。
7日	火	幼児防災教室(4, 5歳児)	
9日	木	いちごっこルーム(予約制)	予約制です。
10日	金	英語教室 布団持ち帰り	
14日	火	歯科検診	午前中、岸本歯科医院の先生に診ていただきます。 歯磨きをして登園して下さい。
15日	水	七五三詣り 内科検診	日末八幡神社で神主さんにお詣りをしていただきます。 午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
16日	木	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
17日	金	英語教室	
20日	月	一般児身体測定	
21日	火	ハッピーフェスティバルリハーサル	
22日	水	未満児身体測定	
24日	金	親子読書の日 布団持ち帰り 英語教室	
29日	水	いちごっこルーム(予約制)	予約制です。
30日	木	12月のお便り配信	

おしらせ

*11月より0歳児の園児が増えましたので、1歳児クラスの小田保育教諭がひよこ組の担任となり、3歳児クラスの小城保育教諭がつぼみ組担任になります。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。

★12月の主な予定

- 未定 0歳児保育参観
- 5日(火) ハッピーフェスティバルリハーサル(祖父母のみ) ~8日(金)
- 9日(土) ハッピーフェスティバル(保護者2名まで)
- 25日(月) クリスマス会とお楽しみ会
- 29日(金) 保育納め
- 年末年始のお休み 12月30日(土)~



11月の園児数は
91人です。





食事だより



令和5年11月1日 すえさみこども園

ご存知ですか？小松市の特産品 大麦

小松市の大麦生産量は全国トップクラスです。豊富に採れる小松産六条大麦は、麦茶や麦飯用として市内へはもちろん県内外へ出荷されているほか、市内のパン屋や菓子店、飲食店などでも使われています。
また、大麦には食物繊維が豊富に含まれ、脂質異常症や糖尿病の予防効果があるといわれ、その他にもビタミンB群、カリウム、カルシウムも含まれるなど、体にうれしい栄養が豊富です。

【小松産大麦メニュー】

- 17日 小松産大麦入じゃが芋餅
- 21日 小松産大麦入じゃが芋のマヨ炒め



精白米の約20倍！

大麦には食物繊維がたっぷり！

食物繊維の働き

便秘の予防・解消

糖尿病・肥満防止

コレステロール減少



スッキリ朝うんち！

大麦で元気！



令和5年度後期栄養給与目標量を設定しました

当こども園では、日本人の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重を基に設定しています。幼児期は成長が早いいため、春と秋の年2回見直しをしており、栄養給与目標量を基に献立を立てています。

家庭から持ってくるごはんの量はどれくらい？



クラス	目安量
3歳児クラス	100g
4歳児クラス	110g
5歳児クラス	120g

「実際に食べている量が目安量よりも少ないけど大丈夫かな？」と気にされる方もいるかもしれませんが、副食や汁物の栄養もあるので、食べることができる喜びを味わうためにも、お子さんの「ちょうどよい量」を話し合ってみてくださいね。



こんだてひょう

※11月16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	水	お茶 ポーロ	食パン	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい
2	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	酢豚 かきたまスープ アニマルチーズ	牛乳 バームクーヘン
3	金	祝日		文化の日	
4	土	お茶 ビスケット	ロールパン	アニマルチーズ りんごジュース	
6	月	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚のかば焼き 切り干し大根のごま酢あえ 豚汁	牛乳 せんべい
7	火	お茶 バナナ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	牛乳 クラッカー
8	水	お茶 チーズ	カレーライス	カレーシチュー (チキン) ドレッシングサラダ 柿	牛乳 黒糖蒸しパン
9	木	お茶 オレンジ	ロールパン	白身魚フライ ひじきナムル はるさめスープ	牛乳 せんべい
10	金	お茶 ウエハース	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 りんごゼリー	ジョア ビスケット
11	土	お茶 せんべい	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
13	月	お茶 クラッカー	ごはん	ぎょうざ入りスープ きゅうりの中華和え バナナ	牛乳 マカロニきなこ
14	火	ジョア	ごはん	白味噌ポトフ れんこんきんぴら ホワイトミニー	牛乳 さつまいもと栗のタルト
15	水	お茶 バナナ	ゆかりごはん	魚の香り揚げ パンプキンサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット
16	木	お茶 ポーロ	しめじごはん	鶏の立田揚げ パンサンデー すまし汁	ヨーグルト 味付小魚 《なし》
17	金	お茶 りんご	ごはん	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	牛乳 小松産大麦入じゃが芋餅 《せんべい》
18	土	お茶 ウエハース	ロールパン	アニマルチーズ りんごジュース	
20	月	お茶 ビスケット	食パン	かぼちゃのシチュー スパサラダ	牛乳 アメリカンドッグ
21	火	お茶 せんべい	ごはん	タンドリーチキン 小松産大麦入じゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ	飲むヨーグルト 大学いも
22	水	お茶 チーズ	ごはん	江戸っ子煮 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	牛乳 ウエハース
23	木	祝日		勤労感謝の日	
24	金	お茶 ポーロ	ゆかりごはん	豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢あえ 味噌汁	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
25	土	お茶 せんべい	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
27	月	お茶 ヨーグルト	ロールパン	カレーうどん ちりじゃこサラダ バナナ	牛乳 せんべい
28	火	お茶 オレンジ	わかめごはん	魚の立田揚げ きりぼしサラダ 根菜味噌汁	牛乳 肉まん
29	水	お茶 せんべい	ごはん	ちくぜん煮 小松菜の納豆あえ トマト	飲むヨーグルト ビスケット
30	木	お茶 ポーロ	ごはん	豆腐ハンバーグ トマトのコロコロサラダ 味噌汁	牛乳 ドーナツ

◆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439kcal	たんぱく質18.7g	脂質20.5g	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458kcal	たんぱく質17.6g	脂質15.0g	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)		