

すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和6年1月1日

行事予定



1月の園だより



新春のお慶びを申し上げます。

新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって実りある年になりますようお祈り申し上げます。

子ども達が元気に過ごせますよう職員一同、一日一日を大切に保育をすすめてまいります。

本年もよろしくお願ひ致します。

冬にありがちな

こんなこと！ **子どもが吐いたら・・・**

ここを確認！！

- ・おなかを痛がったり下痢をしたりしていないか
- ・食べ過ぎや飲みすぎはなかったか
- ・吐く前に食べたものは何だったか
- ・吐く前に頭やおなかを打っていないか
- ・熱はないか



吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

何度も吐き続けるときは・・・

- ・食べ物や飲み物を与えず、安静にする。
- ・吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる。

吐き気が治まったら・・・

- ・白湯や麦茶、野菜スープなど、ひと口ずつゆっくり飲ませる。

これってOK？ **下痢**の時の食事

お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁にしてあげましょう。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化に良くなく、下痢を悪化させるため避けましょう

避けたい物



日	曜日	行事	備考
5日	金	保育始め 希望保育	
9日	火	始園式	
10日	水	避難訓練	
11日	木	スポーツ塾フォローアップ教室	
12日	金	保健の日 さくら、すみれ、たんぼぼ組 いちごっこ 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。 予約制です。未就園児対象です。
17日	水	たんぼぼ組個人懇談	
18日	木	たんぼぼ組個人懇談	
19日	金	布団持ち帰り 英語教室	
23日	火	2歳児保育参加	詳しくは後日お知らせします。
24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。
25日	木	未満児身体測定	
26日	金	いちごっこ 英語教室 親子読書の日	予約制です。未就園児対象です。
29日	月	一般児身体測定 2歳児保育参加	詳しくは後日お知らせします。
30日	火	こま回し大会	20年以上続いている大会です。みんなでこま回しを楽しみます。
31日	水	2歳児保育参加 2月のお便り配信	詳しくは後日お知らせします。

お知らせ

澤津保育教諭が退職されました。園のために力を尽くしてくださいました。ありがとうございました。



☆1月より村井保育教諭、荒川看護師が新しくすえさみこども園の職員になります。

1月からはつぼみ組に村井保育教諭、ちゅうりっぷ組に荒川看護師が担任に加わります。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★2月の主な予定
1歳児保育参加

1月の園児数は
93人です。

年長さんはMR2回目お済みですか？

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができます。

早めの接種を心がけましょう。

予防接種忘れていませんか？

1年後の追加接種、忘れていませんか？

ヒブ、肺炎球菌、4種混合、BCG、MR、水痘、日本脳炎、B型肝炎なども忘れずに接種していきましょう。

※登園前の予防接種はお控えください。予防接種後に体調が悪くなったりすることがありますので、自宅にてゆっくり過ごすか、降園後の接種にご理解とご協力よろしくお願い致します。



1月 食事だより



令和6年1月1日 すえさみこども園



こんだてひょう

新年あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願いたします。
みなさんはどんな年末年始を過ごされましたか。生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。
寒さもよいよ本番です。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

七草粥を食べよう

1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。
7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれます。
七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草



石川県の郷土料理「じぶ煮」

『じぶ煮』は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを、出し汁や醤油などで煮て食べます。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。
園では、鴨肉の代わりに鶏肉を使って調理します。9日に登場しますよ！



出典：農林水産省「うちの郷土料理」



『じぶ煮』は少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説あり、キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説、豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説などさまざまです。また、『じぶ煮』の名の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説があります。

◆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395kcal	たんぱく質17.7g	脂質17.5g	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460kcal	たんぱく質17.1g	脂質15.6g	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)		

※1月24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	月	お正月休み			
2	火	お正月休み			
3	水	お正月休み			
4	木	お正月休み			
5	金	希望保育			
6	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 野菜ジュース	牛乳 ビスケット
8	月	祝日	成人の日		
9	火	お茶 ポーロ	ごはん	じぶ煮 げんべいなます みかん	牛乳 せんべい
10	水	お茶 オレンジ	ロールパン	白味噌ポトフ 甘辛肉団子 パンサンスー	牛乳 ビスケット
11	木	お茶 ウエハース	ごはん	魚の甘酢ソース スパサラダ たまごとわかめのスープ	牛乳 クラッカー
12	金	お茶 りんご	ごはん	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 味噌汁	プリンアラモード ウエハース 《なし》
13	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	牛乳 せんべい
15	月	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き トマト けんちん味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン
16	火	お茶 クラッカー	わかめごはん	ちくぜん煮 大根サラダ	牛乳 マカロニきなこ
17	水	お茶 チーズ	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	ジョア パームクーヘン
18	木	お茶 ウエハース	ごはん	白身魚フライ ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	飲むヨーグルト せんべい
19	金	お茶 みかん	ごはん	タンドリーチキン 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ	牛乳 ビスケット
20	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	牛乳 ウエハース
22	月	お茶 ヨーグルト	ロールパン	スパゲティイタリアン キャベツのスープ	牛乳 肉まん
23	火	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	ひじき入り肉じゃが 切り干し大根のごま酢あえ パナナ	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
24	水	お茶 クラッカー	カレーピラフ	鶏の唐揚げ さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	いちごのムース 味付小魚 《なし》
25	木	お茶 せんべい	食パン	豆乳シチュー 和風サラダ りんご	牛乳 ドーナツ
26	金	お茶 チーズ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ	ジョア ウエハース
27	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	牛乳 ビスケット
29	月	お茶 ポーロ	ごはん	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 せんべい
30	火	お茶 パナナ	ごはん	味噌おでん ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 きなこフレンチトースト
31	水	お茶 ビスケット	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	ヨーグルトあえ