



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 5月 1日



行事予定



5月の園だより

新年度のスタートからあっという間に1か月がたちました。新入園児、進級児ともに少しずつ新しい環境に慣れ、笑顔が見られるようになってきています。少しでも早く安心して過ごせるよう、これからもきめ細やかな配慮を行ってまいります。また、お家での些細な変化も、担任に知らせていただくとありがたいです。お家と園とで連携を取り合い、子どもたちのより良い生活につなげていければと思います。

これからGWで、外出する機会も多いと思います。お休みの日は、どうしても生活リズムが崩れがちになります。出来るだけお休みの日も早寝早起きを心がけ、正しい生活リズムで過ごせるようにしたいですね。

お願いします！！

子どもたちが安全に安心して園生活を送れますよう、下記のことを改めてお願いします。(総会でもお知らせした内容です。)

*発熱した場合・・・

解熱後**24時間**は、登園しないで自宅で安静にしてください。

*登園は・・・

9:00までに登園してください。

*遅れる場合は・・・

9:00までには、園に電話連絡してください。

バスの方は、**8:05**までには、園に電話連絡してください。

*朝食は・・・

必ず食べてきてください。(給食日よりでもお知らせしています。)

*玩具は・・・

登園時に園内に持ち込まないでください。

(紛失・破損・他の子どもたちが欲しがることが、危惧されます。)



日	曜日	行事	備考
7日	火	学校安全の日(3, 4, 5歳)	子どもたちと一緒に安全や保健衛生について考えます。
8日	水	水泳教室 避難訓練(0・3歳児)	たんぽぽ組のみ末広幼児プールに行きます。 災害に備えて0・3歳児が訓練に参加します。
9日	木	親子遠足(3, 4, 5歳児) 避難訓練(1・2歳児)	全児手作り弁当です。詳しくは、先日配布したお便りをご覧ください。 災害に備えて1・2歳児が訓練に参加します。
10日	金	布団持ち帰り 英語教室 避難訓練(4・5歳児)	シーツやかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください。 災害に備えて4・5歳児が訓練に参加します。
14日	火	中学生職場体験 いちごっこ	御幸中学校の生徒さんが職場体験に来ます。 未就園児対象です。
15日	水	中学生職場体験	
16日	木	中学生職場体験	
17日	金	英語教室	
18日	土	奉仕作業(4, 5歳児)	9時からです。すみれ、たんぽぽ組の保護者の方です。 詳しくは後日お知らせします。
22日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。 誕生児の祖父母の方が参観できます。
23日	木	英語教室	
24日	金	親子読書の日 布団持ち帰り	こども達が本を借りて持ち帰ります。ご家庭で読み聞かせをしてあげて下さい。親子読書カードにサインをして下さい。 シーツやかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください。
28日	火	未満児身体測定 いちごっこ	園で身体測定をします。測定結果は連絡帳でお知らせします。 ご確認後サインをして下さい。 未就園児対象です。
29日	水	一般児身体測定	園で身体測定をします。測定結果は連絡帳でお知らせします。 ご確認後サインをして下さい。
31日	金	家族の日 英語教室 来月お便り ブログ配信	お家の方に日ごろの感謝の気持ちを込めてプレゼントを作ります。 ブログのニュースよりご確認ください。



5月の園児数は

76人です。



★6月の主な予定

1日(土) サマーフェスティバル

3,4,5歳児と保護者、祖父母が対象です。詳しくは後日お知らせします。

27日(木) スポーツ塾開講式(子ども達で行います)

未定 保育参加(たんぽぽ組) ※詳しくは後日お知らせします。



5月 食事だより

令和6年5月1日 すえさみこども園



こんだてひょう

※5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

朝ごはんを食べて元気に登園しよう!

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

幼児は成長のためにたくさんの栄養を必要としています

幼児は大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃腸は大人より小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。



朝ごはんの効果

☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆心が満たされる

朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。



☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事が多くなって太りやすい体になってしまう、また、栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。

☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



集中力アップ!

朝ごはんをおいしく食べる工夫

☆早起きをする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。



☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲がなくなってしまうので気をつけましょう。

理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。



【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆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-382kcal	たんぱく質17.5g	脂質17.2g	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-442kcal	たんぱく質16.7g	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)		

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	水	お茶 ビスケット	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 クラッカー
2	木	お茶 ポーロ	ロールパン	豆乳シチュー ツナサラダ アニマルチーズ	牛乳 せんべい
3	金	祝日		憲法記念日	
4	土	祝日		みどりの日	
6	月	祝日		振替休日	
7	火	お茶 バナナ	ごはん	鶏肉のチリソース 切干だいごんのゴマネーズあえ 味噌汁	牛乳 ビスケット
8	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	ひじき入り肉じゃが 小松菜の納豆あえ りんご	牛乳 モンティクリスト
9	木	春の遠足		手作り弁当	お茶 せんべい
10	金	お茶 せんべい	わかめごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 豚汁	ジョア クラッカー
11	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 りんごジュース	牛乳 ビスケット
13	月	お茶 ポーロ	ごはん	ハンバーグ スパサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
14	火	お茶 オレンジ	ごはん	魚のかば焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 チーズキャロット蒸しパン
15	水	お茶 ビスケット	ロールパン	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ バナナ	牛乳 アメリカンドッグ
16	木	お茶 クラッカー	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 そらめ	牛乳 バームクーヘン
17	金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 きりぼしサラダ	ジョア ウエハース
18	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	牛乳 クラッカー
20	月	お茶 ポーロ	ごはん	豚肉と大根の煮物 ごま酢あえ	飲むヨーグルト せんべい
21	火	お茶 バナナ	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 マカロニきなこと
22	水	お茶 せんべい	チキンライス	えびフライ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え わかめスープ 《甘辛肉団子》	こどもの日デザート
23	木	お茶 りんご	ゆかりごはん	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ジャムサンド
24	金	お茶 ビスケット	ごはん	ぎょうざ入リスープ マセドアンサラダ オレンジ	ヨーグルト 味付小魚 《なし》
25	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 りんごジュース	牛乳 ビスケット
27	月	お茶 ヨーグルト	食パン	スパゲティイタリアン コロコロスープ アニマルチーズ	牛乳 ビスケット
28	火	お茶 クラッカー	ゆかりごはん	豚肉と大豆の燗煮 パンサンデー	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
29	水	お茶 ウエハース	ごはん	さけフライ (タルタルソース) ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 バームクーヘン
30	木	お茶 せんべい	ごはん	魚のカレー揚げ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め コーンかきたまスープ	牛乳 ビスケット
31	金	お茶 ポーロ	ごはん	ビーフシチュー カテージチーズサラダ	牛乳 りんご入りホットケーキ