

すえさみこども園



7月の園だより

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和6年 7月 1日

先日はお忙しい中、サマーフェスティバルにご参加頂きありがとうございました。太鼓やおみこしを披露したり、保護者の方と一緒にお店を回ったりして、子ども達はとても楽しんでいました。役員の方々、お世話ありがとうございました。

暑い日が続く、シャボン玉あそびや泥んこあそびなど、この季節ならではの遊びを楽しんでいます。今月からはプール遊びも始まる予定です。

今月も熱中症や感染症予防に努めてまいります。いつもの朝と様子が違うなど、お子様の健康面でお気づきのことがありましたら、担任までお知らせ下さい。

☆七夕☆

3日に短冊を持ち帰ります。短冊に名前と願い事を書いて笹に結んで下さい。

バス通園の方は短冊を持たせて下さい。

☆スポーツ塾☆

7月から4、5歳児対象にスポーツ塾が始まります。ダイナミックの吉田純先生が子ども達に運動の基礎を教えてくださいます。楽しんで体を動かすことができるように取り組んでいきたいと思っております。6月27日には、理事長さん、日末小学校長さん、連合町内会長さんに参加していただき、開講式を行いました。9月のスポーツ塾は見学可能です。詳しくは、8月のお便りでお知らせします。

~~~~~ お知らせ ~~~~~

7月より0歳児の園児が増えますので、1歳児クラスの竹中由未子保育教諭が、ひよこ組の担任となります。よろしくお願い致します。

☆新しいお友達が3人入園し、1人退園しましたので…
7月の園児数は
80人となりました。

☆令和7年度入園ご希望の方は、園までお知らせください。また、日末校下の方でご希望の方がおいでましたら、お知らせ下さい。

手足口病について

先月、石川県に手足口病警報が発令されました。園では感染症対策を引き続き行ってまいります。ご家庭でも以下のような対応をお願い致します。

- ・流水と石鹸によるこまめな手洗いを心がけましょう。
- ・発症中だけでなく、治癒後も比較的長い期間便の中にウイルスが排泄されるため、排泄物を適切に処理することが大切です。
- ・高熱が続く、吐き気、頭痛の強い時、水分が摂れない、ぐったりしているなどの症状が見られた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



7月行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	月	学校安全の日 英語教室 裸足保育(6月~9月)	
2日	火	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組)	
3日	水	水泳教室(たんぼぼ組) 七夕短冊持ち帰り	たんぼぼ組が末広幼児プールに行きます。 お家で名前とお願いごとを書いて下さいね。
4日	木	短冊つけ(5日まで)	園の玄関前の笹にお家の方と短冊をつけて下さい。 バス通園の方は短冊を持たせて下さい。
5日	金	お楽しみ会 七夕のつどい 布団持ち帰り	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。 七夕についてみんなで話を聞きます。
8日	月	いちごっこ	予約はいりません。お気軽に遊びにいらしてください。
9日	火	シェイクアウト石川・避難訓練	シェイクアウト石川に参加します。園で地震の避難訓練をします。
10日	水	水泳教室(たんぼぼ組)	たんぼぼ組が末広幼児プールに行きます。
11日	木	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組)	
12日	金	保育参加(すみれ組) 英語教室	
17日	水	保育参加(すみれ組)	
18日	木	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組) 年長児布団持参	布団は18日(木)~19日(金)の間に持たせてください。
19日	金	英語教室 終園式 布団持ち帰り	
22日	月	プール開き 年長児昼寝開始	たんぼぼ組のお昼寝が始まります。(~9月12日まで)
23日	火	一般児身体測定 保育参加(すみれ組)	
24日	水	小松食育教室(5歳児) 未満児身体測定	たんぼぼ組が、カブッキーランドへ行ってクッキングをします
25日	木	スポーツ塾(たんぼぼ、すみれ組)	
26日	金	英語教室 親子読書の日	
29日	月	いちごっこ	予約はいりません。お気軽に遊びにいらしてください。
31日	水	夏の思い出作り 8月のお便り送信	たんぼぼ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。 8月号のお便りをブログで送信します。

★8月の主な予定

未定

保育参加(さくら組)





食事だより



令和6年7月1日 すえさみこども園

夏バテしない食生活



STEP1 生活習慣を見直しましょう!

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか? 体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったりするなど夏バテしやすい体となってしまいます。

規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには...

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2 食事内容を見直しましょう!

バランスのよい食事とは...

●毎食、**主食+主菜+副菜**をそろえましょう。

- 主食**...ごはん、パン、麺類など
- 主菜**...肉、魚、大豆・大豆製品、卵など
- 副菜**...野菜、きのこ、海藻類など

●毎日、**牛乳・乳製品、果物**をとりましょう。



暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、『量より質』です。バランスのよい食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～

- たんぱく質** ...肉、魚、豆、卵など
- ビタミンB1** ...豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など
- ビタミンC** ...ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など
- カリウム** ...トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP3 こまめに水分補給しましょう!

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶がよいです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がります、食欲の低下につながります。

水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。



水分補給のタイミング

- 起床時
- 運動の前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

- ★欲しがる前に与えましょう
- ★たくさん汗をかく前に飲みましょう
- ★冷たすぎるものは控えましょう



こんだてひょう

※7月5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	お茶 ポーロ	ごはん	ちくわのいそげ揚げ 春雨サラダ とうがんのスープ	牛乳 氷室饅頭
2	火	お茶 ビスケット	食パン	七夕そうめん 甘辛肉団子 ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 せんべい
3	水	ジョア	ゆかりごはん	手作りさつま揚げ 切干だいごんのゴマネーズあえ すまし汁	牛乳 ウエハース
4	木	お茶 バナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ
5	金	お茶 せんべい	炊き込みチャーハン	星型ハンバーグ カテージチーズサラダ ほしのご汁	天の川ゼリー
6	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	牛乳 ビスケット
8	月	お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き きりぼしサラダ 味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし
9	火	お茶 ウエハース	わかめごはん	スコッチブロス 小松とまとの梅スパサラダ アニマルチーズ	牛乳 揚げパン
10	水	お茶 せんべい	食パン	酢豚 コーンかきたまスープ	牛乳 クラッカー
11	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	チキンカツ ちりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
12	金	お茶 オレンジ	ごはん	カレー肉じゃが トマトのコロコロサラダ りんごゼリー	牛乳 セサミドーナツ
13	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	牛乳 せんべい
15	月	祝日		海の日	
16	火	お茶 クラッカー	ごはん	タンドリーチキン 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 卵とトマトのスープ	ジョア ビスケット
17	水	お茶 ウエハース	ごはん	魚の甘酢ソース マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし
18	木	お茶 チーズ	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ トマト	牛乳 せんべい
19	金	お茶 ポーロ	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	飲むヨーグルト パームクーヘン
20	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	牛乳 ビスケット
22	月	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 黒糖蒸しパン
23	火	お茶 ポーロ	ごはん	鶏肉のチリソース パンサンスー わかめスープ	ジョア せんべい
24	水	お茶 ウエハース	ごはん	白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁	ヨーグルトあえ
25	木	お茶 チーズ	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のツナ和え すいか	牛乳 ビスケット
26	金	お茶 せんべい	ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬け トマト 味噌汁	牛乳 トマトお好み焼き
27	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	牛乳 せんべい
29	月	お茶 ウエハース	ロールパン	かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	飲むヨーグルト せんべい
30	火	お茶 ビスケット	ごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 ドーナツ
31	水	お茶 バナナ	カレーライス	トマトカレー 糸きりわかめサラダ	アイスクリーム 《ホワイトミニ》

【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412kcal	たんぱく質11.6~26.2g	脂質12.5~18.9g	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393kcal	たんぱく質17.3g	脂質18.3g	食塩相当量1.5g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー487kcal	たんぱく質12.2~24.4g	脂質10.8~16.2g	食塩相当量1.5g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー459kcal	たんぱく質17.0g	脂質16.2g	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)		