



すえさみこども園

8月の園だより

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和6年8月1日



8月行事予定



※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

暑い日が続いています。子ども達は水遊びを楽しんでいます。今月も水分補給と室内の温度管理を行いながら、熱中症対策を行い、暑さに負けずに体を動かすことを楽しんでいきたいと思ひます。

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！たくさん体を動かした後は、しっかりと睡眠をとりましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高熱が出ます。白目が充血（赤くなる）し、まぶたが腫れたり、涙や目やにが出たりします。

- ・感染力が強いです。家族みんなでこまめに手を洗い、タオル等の共有はやめましょう。

【登園再開の目安】
熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

溶連菌感染症

のどの痛みとともに、突然 38～39 度くらいの高熱を出して、嘔吐や腹痛、頭痛をおこすことがあります。喉の奥が真っ赤になり、1～2日すると赤く小さな発疹が広がり、イチゴのようにつぶつとした舌になります。

- ・潜伏期間は 2～7 日。症状がなくなったからといって、勝手に薬を飲むのをやめると、再発したりリウマチ熱や腎炎を起こしたりすることもあります。

【登園再開の目安】
抗菌薬内服後、24～48 時間が経過していたら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのが嫌になります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

- ・回復後も飛沫や鼻汁からは 1～2 週間、便からは数週～数か月間、ウイルスが排出されます。

【登園再開の目安】
熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

☆令和7年度入園ご希望の方がおいででしたら、園までお知らせください。

8月の園児数は
78人です。



日	曜日	行事	備考
1日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組） 学校安全の日	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
2日	金	英語教室 布団持ち帰り 保育参加（さくら組）	詳しくは、お渡ししましたお便りをご覧ください。
5日	月	みんなであたお（5歳児）	小松テレビの歌の収録があります。たんぽぽ組が歌います。
6日	火	保育参加（さくら組）	
7日	水	いちごっこ	予約はいりません。
8日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組）	
9日	金	英語教室 布団持ち帰り 保育参加（さくら組）	
20日	火	いちごっこ	予約はいりません。
22日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組） 未満児身体測定	
23日	金	一般児身体測定 英語教室 親子読書の日	
26日	月	視力検査 避難訓練	視力検査は3, 4, 5歳児対象です。
27日	火	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
28日	水	視力検査	視力検査は3, 4, 5歳児対象です。
29日	木	視力検査	視力検査は3, 4, 5歳児対象です。
30日	金	英語教室 布団持ち帰り 9月のお便り送信	9月号のお便りをブログで送信します。

★9月の主な予定

未定 保育参観（ちゅうりっぷ組）

〜〜保育実習〜〜

保育実習生が、8月1日（木）～21日（水）の間来園し、4, 5歳児のクラスで過ごします。

☆☆スポーツ塾参観について☆☆

来月9月のスポーツ塾は、保護者と祖父母の方の参観が可能です。基本は木曜日ですが変更になることもあります。時間は10:30～11:00です。参観希望の方は事前に連絡帳でお知らせください。

来園される時はスリッパをご持参ください。



8月 食事だよ!

令和6年8月1日 すえさみこども園

照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!

毎日暑くて食欲がない! こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。



ナスの紫はアントシアニン! 血行を改善してくれるよ! ヘタのトゲが触ると痛いものが新鮮! ずっしりと重みがあるものがおいしいよ☆



ピーマン



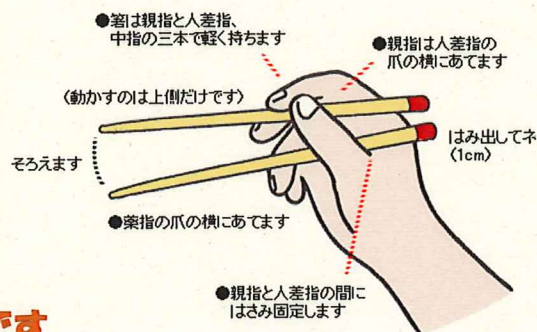
トマト

トマトの赤はリコピン!! 日焼けした肌を助けるチカラになるよ! 皮に張りがあるもの、お尻の部分の放射状の線がはっきりしているものを選んでね♪

ビタミンCを多く含むのは
1 あか
2 きいろ
3 みどり の順だよ!

★ 8月4日は箸の日! 正しく持てるかな?

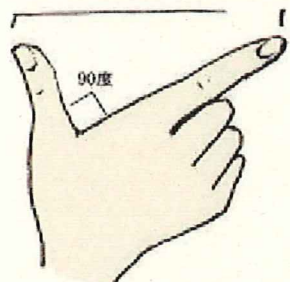
和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しくだけでなく、料理が食べやすくなります。



★ 箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは一咫の1.5倍!

一咫(ひとあた) × 1.5倍



適切な箸の長さ目安は、親指と人差し指を直角に広げた長さ(一咫/ひとあた)の1.5倍。または身長約15%を目安として覚えておくとよいでしょう。

◎箸の目安

箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	~2歳
15cm	100~110cm	3~4歳
16cm	110~120cm	5~6歳

練習は遊びの中で
食事の最中にお箸の練習を始めると、子供は食べることに集中できなくなり、食欲も低下してしまいます。練習は、食事以外の時間でさせてください。そして、うまく使えた時は、たくさん褒めてあげましょう。



こんだてひょう

※ 8月27日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※ <<>> は未満児に対する代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	木	お茶 せんべい	ごはん	魚のかば焼き オクラの酢の物 味噌汁	飲むヨーグルト クラッカー
2	金	お茶 ポーロ	ごはん	かぼちゃとなすのミートソースかけ アニマルチーズ 大根スープ	牛乳 ウエハース
3	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
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	タンドリーチキン スパサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ドーナツ
6	火	牛乳 バナナ	食パン	冷やし中華 むしシューマイ 和風サラダ	牛乳 せんべい
7	水	お茶 ポーロ	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ すいか	牛乳 パームクーヘン
8	木	お茶 せんべい	ごはん	なすみそ炒め マセドアンサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 きなこフレンチトースト
9	金	お茶 チーズ	ごはん	岩石揚げ きゅうりの南蛮 味噌汁	ヨーグルトあえ
10	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
12	月	振替休日			
13	火	お茶 ビスケット	ロールパン	かぼちゃのチャウダー トマトのバジルサラダ ももゼリー	野菜ジュース せんべい
17	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
19	月	ヨーグルトあえ	ごはん	魚の南蛮漬け コーンサラダ 味噌汁	ジョア ビスケット
20	火	お茶 せんべい	ごはん	ビーフシチュー ブロッコリーのゴマネーズ和え トマト	牛乳 マカロニきなこ
21	水	お茶 ウエハース	ごはん	カレー肉じゃが パンサンデー アニマルチーズ	牛乳 カステラ
22	木	お茶 オレンジ	ごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 ビスケット
23	金	お茶 チーズ	ごはん	江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	牛乳 せんべい
24	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
26	月	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬け はるさめスープ バナナ	牛乳 ビスケット
27	火	お茶 せんべい	ごはん	トマトの炊き込みご飯 鶏の立田揚げ ちくわサラダ すまし汁	牛乳プリン
28	水	お茶 クラッカー	カレーライス	カレーシチュー(夏野菜入り) ドレッシングサラダ	飲むヨーグルト プチたい焼き
29	木	お茶 ポーロ	食パン	鶏肉のマーレード煮 ちりじゃこサラダ 白菜スープ	牛乳 せんべい
30	金	お茶 ビスケット	ごはん	豚すき煮 切干だいこんのゴマネーズあえ 梨	牛乳 ジャムサンド
31	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 せんべい

【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16.7g	脂質17.8g	食塩相当量1.6g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456kcal	たんぱく質16.4g	脂質15.8g	食塩相当量1.5g未満

◆以上児(3, 4, 5歳児) ◇未満児(0, 1, 2歳児)