



すえさみこども園

9月の園だより

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和6年9月1日



9月行事予定



まだまだ暑い日が続いています。子ども達はプール遊びや色水遊びなど夏ならではの遊びを楽しんでいます。こまめに水分補給を行う、休息するなど熱中症対策を行いながら引き続き楽しんでいきたいと思ひます。水筒の準備など保護者の方々にはいつもご協力いただき、ありがとうございます。



【 足に合った靴を履いていますか? 】

散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか? きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか? 子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。今一度、お子さんの靴を確認してみてくださいね。

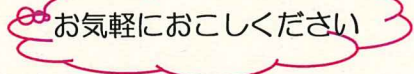


〜9月の「いちごっこ」のお知らせ〜

園では、0歳から就学前のお子さんならどなたでも来ていただける「いちごっこルーム」を、毎月開いています。9月は...

*10日(火) ベビーマッサージ
(2か月~8か月のお子さん対象です)

*27日(金) 身体測定
英語で遊ぼう
カタカタやコンピカーで遊びましょう



佐美町の酒井さんから、スイカをいただきました。ごちそうさまでした。ありがとうございました。

※9月の園児数は80人です。



☆「いしかわエコレンジャー」「げんきいっぱいカード」に取り組んでいる方は、9月6日(金)までに担任まで提出して下さい。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

日	曜日	行事	備考
2日	月	幼児交通安全教室	石川県警の方が来てくださいます。
3日	火	避難訓練	
4日	水	学校安全の日	子どもたちと一緒に保健衛生・安全について考えます。
5日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
6日	金	水泳教室 英語教室	たんぽぽ組が末広幼児プールに行きます。
10日	火	いちごっこ	予約はいりません。
12日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
13日	金	年長・年中児午睡終了 英語教室 布団持ち帰り	
18日	水	保育参加(ちゅうりっぷ組)	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
19日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
20日	金	保育参加(ちゅうりっぷ組) 親子読書の日 英語教室	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
24日	火	保育参加(ちゅうりっぷ組) 未満児身体測	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
25日	水	お楽しみ会 一般児身体測定	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
26日	木	スポーツ塾	保護者と祖父母の参観が可能です。
27日	金	英語教室 布団持ち帰り いちごっこ	予約はいりません。
30日	月	10月のお便り送信	10月号のお便りをブログで送信します。



☆0歳児の園児が増えましたので、9月から、西出保育教諭がひよこ組の担任となります。ひよこ組の担任は、4人となります。今後とも、ご協力よろしくお願い致します。

☆スポーツ塾参観について☆

9月のスポーツ塾は、保護者と祖父母の参観が可能です。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。

★10月の主な予定

5日(土) 奉仕作業

(ちゅうりっぷ、さくら組保護者、各家庭1名です)

19日(土) 運動会

(さくら、すみれ、たんぽぽ組園児、保護者、祖父母)

24日(木) スポーツ塾閉講式

(たんぽぽ組保護者)





食事だより



令和6年9月1日 すえさみこども園



こんだてひょう

※9月25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



こどものおやつ、なぜ必要？



子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、1度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。



こどものおやつ、選び方と食べ方



どんなおやつがいいかな？

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。

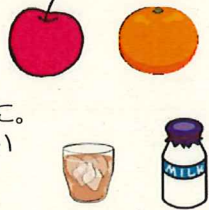


カルシウムが豊富なおやつ



☆水分を一緒に摂ることも忘れずに。お茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。

季節のくだもの



量や食べる時間は？

おやつエネルギー量は1日の10%~20%が目安です。
☆1~2歳児は90~200kcalを午前・午後の2回
☆3~5歳児は130~250kcalを午後1回
◎食事との間は3時間程あけましょう。

甘いお菓子はダメ？

アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、ドーナツ...子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたっぷり！毎日のおやつとして食べるには、肥満や虫歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。



こんな食べ方には注意しよう！



- 市販のお菓子を袋ごと食べる
→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます。お皿にとりわけて食べましょう。
- 甘いお菓子を頻りに食べる
→虫歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。(1日1~2回)
- ぐずったらおやつを食べさせる、を繰り返す→習慣化するとごはんを食べなくなります。
- 100%ジュースだからといってたくさん飲ませる
→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響がでます。また、虫歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。
- 牛乳はカルシウム源だから、飲みただけ飲ませる
→飲む量が多くてもカルシウムは多くとれません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。
⇒牛乳は1日200ml~400ml程度にしましょう。
- 夜遅くにおやつを食べる→虫歯のリスクが高まります。
夕食後はおやつを控えましょう。



日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
2	月	お茶 ポーロ	ごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ けんちん汁	牛乳 バンブキンマフィン
3	火	お茶 バナナ	ロールパン	チキンクリームシチュー ひじきサラダ トマト	飲むヨーグルト ビスケット
4	水	お茶 チーズ	ごはん	ぎょうざ入りスープ バンブキンサラダ 梨	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
5	木	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー
6	金	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ パナナ	牛乳 アメリカンドッグ
7	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
9	月	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりの南蛮 味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ
10	火	お茶 オレンジ	ごはん	鶏の香り揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 せんべい
11	水	お茶 ウエハース	ゆかりごはん	ひじき入り肉じゃが トマトのごま酢かけ	牛乳 バームクーヘン
12	木	お茶 クラッカー	食パン	白味噌ポトフ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え アニマルチーズ	ヨーグルトあえ
13	金	お茶 せんべい	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	飲むヨーグルト ビスケット
14	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
16	月	祝日		敬老の日	
17	火	お茶 ビスケット	ごはん	ちくわのいそべ揚げ バンサンズー 豚汁	牛乳 いちごのスティックケーキ
18	水	お茶 ポーロ	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 パナナ	ジョア クロワッサン
19	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚の甘酢ソース 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め わかめスープ	牛乳 ウエハース
20	金	お茶 バナナ	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 切干だいこんのゴマネーズあえ	牛乳 大学いも
21	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 せんべい
23	月	振替休日			
24	火	お茶 ポーロ	食パン	カレーうどん ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	牛乳 大麦入納豆おはぎ 《せんべい》
25	水	お茶 クラッカー		大豆の炊き込みご飯 甘辛肉団子 春雨サラダ コーンかきたまスープ	月見デザート
26	木	お茶 オレンジ	ごはん	チキンカツ わかめときゅうりの酢の物 コロコロスープ	牛乳 カステラ
27	金	お茶 せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ カテージチーズサラダ 味噌汁	ヨーグルト 味付小魚 《なし》
28	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
30	月	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ジャムサンド

【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387kcal	たんぱく質17.0g	脂質17.7g	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443kcal	たんぱく質16.4g	脂質15.4g	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)		