

# 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 10月 1日

## 10月の園だより

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみが多い季節です。

さくら、すみれ、たんぼぼ組は、運動会の練習も始まっています。秋は、散歩や園庭遊びなど、この季節ならではの自然に十分関わりながら、不思議を見つけたり、観察したり、試したりしてたくさんの発見を子ども達と楽しんでいきたいと思います。



### お知らせ・お願い

\*10月15日(火)から、一般児組(たんぼぼ、すみれ、さくら組)は制服を着用して登園して下さい。1日から11日までは移行期間です。気温に合わせて調節して下さい。

\*衣替えのため子ども達の衣服の確認をお願いします。

- 1階ちゅうりっぷ組、さくら組、すみれ・たんぼぼ組は、登降園時にお子様のロッカーの着替えかごの中の確認をお願いします。
- 2階つぼみ、ひよこ組は、11日(金)に持ち帰ります。



### 登園時間について

9時までに登園してください。欠席、遅れて登園の場合は必ず9時までに連絡をお願いします。

### Halloween

10月のお楽しみ会ではハロウィンにちなんで英語教室で習ったダンスをしたりイベントを楽しむ予定です。

### 10月のいちごっこ

- 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。10月は・・・
- \*8日(火)・ハロウィンの飾り作り
    - ・カタカタやコンピカーで遊びましょう
  - \*21日(月)・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
- ※予約不要です。お気軽にお越しください。

10月の園児数は 82人です。



## 10月行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	火	衣替え(～11日まで移行期間) ズック登園開始 トマト収穫体験(5歳児)	小松市主催の「小松とまとの収穫体験」に参加します。
2日	水	学校安全の日	
4日	金	芋ほり 英語教室	4.5歳児が日末町の松内さんの畑で、芋ほりをします。
5日	土	奉仕作業(2,3歳)	さくら、ちゅうりっぷ組の各家庭保護者1名の参加をお願いします。詳しくは後日お知らせします。
8日	火	いちごっこ	予約はいりません。
9日	水	就学時健診(日末小)	
10日	木	英語教室(4,5歳児)	
11日	金	英語教室(2,3歳児) 布団持ち帰り	
15日	火	衣替え	3.4.5歳児は、制服を着て登園してください。
18日	金	英語教室	
19日	土	運動会	日末小学校の体育館で3.4.5歳児が行います。
21日	月	一般児身体測定 いちごっこ	予約はいりません。
22日	火	小学校との合同避難訓練 歯科検診	4.5歳児が、参加します。 午前中、岸本歯科の先生に診ていただきます。
23日	水	お楽しみ会(ハロウィン)	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
24日	木	スポーツ塾閉講式 スポーツ塾参観 未満児身体測定	10:40～たんぼぼ組の各家庭保護者1名参観できます。
25日	金	遠足 布団持ち帰り	3.4.5歳児が、園外へ出かけます。詳しくはクラス便りをご覧ください。 全児(0～5歳児)お弁当の準備をお願いします。
28日	月	英語教室 親子読書の日	
31日	木	角笛シルエット劇場 11月号のお便り送信	4.5歳児がうららで観劇します。詳しくは、後日お知らせします。 11月号のお便りをブログで送信します。

★11月の主な予定  
未定 保育参加(つぼみ組)

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。





# 食事だより



令和6年10月1日 すえさみこども園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

## 秋の味覚

しいたけ、しめじ、  
まいたけ、えのきたけ...  
まつたけ!  
今は菌床栽培により安定的に  
生産され通年出回っていますが、  
本来の旬は秋です。



きのこ

今の季節はたくさんの  
種類のりんごが出回っ  
ています。  
大きさ、皮の色、香り、  
味の違いを楽しめます。



りんご



かき

酢の物やサラダ、  
白和えなどの料理  
に使用すると一味  
違った美味しさを  
味わえます。

ほくほくおいしいさつまいも♪  
ゆっくり加熱することで酵素  
が働き、でんぷんが糖に分解  
されて甘さが増します◎



さつまいも

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているの  
が特徴です。きのこと一緒にバターでホイル  
焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬  
け焼きにしてみてください。



鮭

## 新米の美味しい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

### ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエ  
ネルギー源として欠かせない炭  
水化物が豊富です。その他にも  
たんぱく質や無機質などがバラ  
ンスよく含まれています。



### ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくなり、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。  
(おかずの塩分には注意が必要)

## 感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。  
お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

### いただきます



# こんだてひょう

※10月23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	火	お茶 ビスケット	ごはん	魚のかば焼き 切干大根のゴマネーズあえ 味噌汁	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン
2	水	お茶 バナナのスティックケーキ	ごはん	カレー肉じゃが ツナサラダ バナナ	牛乳 クラッカー
3	木	お茶 ポーロ	ごはん	フェジョアアード ブロッコリーと卵のサラダ トマト	ジョア マカロニきなこ
4	金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ アニマルチーズ	牛乳 ウエハース
5	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
7	月	お茶 ポーロ	ごはん	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 プチたい焼き
8	火	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 チーズタルト
9	水	お茶 せんべい	ゆかりごはん	豚すき煮 和風サラダ オレンジ	牛乳 さつまいもサンド
10	木	お茶 ビスケット	ロールパン	白味噌ポトフ トマトの梅さばサラダ ホワイトミニー	牛乳 せんべい
11	金	お茶 ヨーグルト	ごはん	鶏肉のチリソース 切干大根のごま酢あえ 味噌汁	牛乳 フレンチトースト
12	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
14	月	祝日		スポーツの日	
15	火	お茶 ビスケット	ごはん	魚の味噌煮 納豆あえ のっぺい汁	牛乳 ミシュケ
16	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	大豆ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 せんべい
17	木	お茶 りんご	ごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 豚汁	牛乳 ジャムサンド
18	金	お茶 せんべい	食パン	味噌ラーメン 甘辛肉団子 トマトときゅうりの梅かつお和え	牛乳 パームクーヘン
19	土	運動会			
21	月	お茶 チーズ	ゆかりごはん	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 ふかし芋
22	火	ジョア	カレーライス	カレーシチュー (チキン) ドレッシングサラダ 柿	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
23	水	お茶 ウエハース	五目ごはん	かぼちゃハンバーグ マカロニサラダ すまし汁	飲むヨーグルト ビスケット
24	木	お茶 オレンジ	ごはん	タンドリーチキン さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
25	金	お楽しみおやつ♪		秋の遠足 手作り弁当	お楽しみおやつ♪
26	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 ウエハース
28	月	お茶 バナナ	食パン	鶏肉のマーマレード煮 ちくわサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 せんべい
29	火	お茶 ポーロ	ごはん	ポークシュー パンサンデー ももゼリー	牛乳 カステラ
30	水	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	チキンカツ 大根サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
31	木	お茶 せんべい	ごはん	魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ コロコロスープ	プリンアラモード ★ハロウィンバージョン♪

### 【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385kcal	たんぱく質16.9g	脂質17.2g	食塩相当量1.4g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444kcal	たんぱく質16.5g	脂質14.9g	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)	