



11月の園だより

いつのまにか暑かった日差しもやわらかくなり、木々の色も赤や黄色へと変わり秋らしさを感じるようになってきました。子ども達も、戸外へと出かけ、落ち葉を見つけたりしながら秋の自然を楽しんでいます。

寒暖差から体調を崩し、インフルエンザ等の感染症が流行る季節がやってきました。引き続き、手洗いやうがいを徹底し、「早寝早起き」と規則正しい生活を送るように心がけましょう。



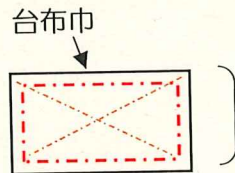
お願い

*台布巾(雑巾)を2枚、**11日(月)**までに無記名で持たせて下さい。

☆既製品の物でもよいですができるだけ手作りの物をお願いします。

台布巾(雑巾)の作り方

- ①新しいタオルを三つ折りにする。
- ②端をミシンやもしくは手縫い(ミシンが無い方)で縫う。
- ③真ん中もクロスで縫う。



台布巾は、おやつや食事の前にテーブルを拭くために使います。その後も、掃除用として使います。ご協力よろしくお願い致します。

11月の園児数は
82人です。




テレビなど『動画』を長時間みせていませんか

6つのアドバイス

- ① **2歳以下の子どもには、長時間見せない!**
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② **つけっぱなしはNG! 見たら消す!**
- ③ **乳幼児に一人で見せない!**
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- ④ **授乳中、食事中は消す!**
- ⑤ **乳幼児にも、適切なつきあい方を教える。**
見終わったら消すこと。連続して見続けられないこと。
- ⑥ **子ども部屋にテレビ・ビデオを置かない。**



日	曜日	行事	備考
1日	金	英語教室	
2日	土	校下文化祭(5歳児)	日末校下文化祭に参加します。 
5日	火	学校安全の日	
7日	木	いちごっこ 内科検診	予約はいりません。 午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
8日	金	英語教室 避難訓練	布団持ち帰り
12日	火	保育参加(つぼみ組)	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
14日	木	七五三詣り	日末八幡神社で神主さんにお詣りをしていただきます。
15日	金	英語教室 いちごっこ	予約はいりません。
19日	火	保育参加(つぼみ組)	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
20日	水	一般児身体測定 お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
21日	木	日末小学校文化祭(5歳児) 未満児身体測定	日末小学校の文化祭に招待されました。(たんぼぼ組)
22日	金	親子読書の日 英語教室	布団持ち帰り
27日	水	保育参加(つぼみ組)	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
28日	木	保育参加(つぼみ組)	詳しくは、後日お渡しするお便りをご覧ください。
29日	金	英語教室 12月号のお便りをブログで送信します。	

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★12月の主な予定

- 未定 0歳児保育参観
- 11日(水) ハッピーフェスティバル(さくら組)
- 12日(木) ハッピーフェスティバル(すみれ組)
- 13日(金) ハッピーフェスティバル(たんぼぼ組)
- ※ハッピーフェスティバルは保護者と祖父母が参観
できます。
- 25日(水) クリスマス会とお楽しみ会

~~11月のいちごっこ~~

- *7日(木)・身体測定
・カタカタやコンピカー
で遊びましょう
- *15日(金)・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。



食事だより



令和6年11月1日 すえさみこども園



こんだてひょう

ご存知ですか？小松市の特産品 大麦

小松市の大麦生産量は全国トップクラスです。豊富に採れる小松産六条大麦は、麦茶や麦飯用として市内へはもちろん県内外へ出荷されているほか、市内のパン屋や菓子店、飲食店などでも使われています。
また、大麦には食物繊維が豊富に含まれ、脂質異常症や糖尿病の予防効果があるといわれ、その他にもビタミンB群、カリウム、カルシウムも含まれるなど、体にうれしい栄養が豊富です。

【小松産大麦メニュー】

- 11日 小松産大麦入じゃが芋のマヨ炒め
- 18日 小松産大麦入じゃが芋餅（3歳以上児のみ）
- 22日 スコッチブロス



精白米の約20倍！

食物繊維の働き

便秘の予防・解消

糖尿病・肥満防止

コレステロール減少



スッキリ朝うんち！



大麦で元気！

大麦には食物繊維がたっぷり！

令和6年度後期栄養給与目標量を設定しました

当こども園における食事の栄養給与目標量は、毎月食事だよりに記載しています。日本人の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重を基に、園ごとに設定しています。幼児期は成長が早いいため、春と秋の年2回見直しをしており、栄養給与目標量を基に献立を立てています。

家庭から持ってくるごはんの量はどれくらい？



クラス	目安量
3歳児クラス	100g
4歳児クラス	110g
5歳児クラス	120g

「実際に食べている量が目安量よりも少ないけど大丈夫かな？」と気にされる方もいるかもしれませんが、副食や汁物の栄養もあるので、食べることができる喜びを味わうためにも、お子さんの「ちょうどよい量」を話し合ってみてくださいね。

※11月20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	金	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え アニマルチーズ	牛乳 パームクーヘン	
2	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	
4	月	振替休日				
5	火	お茶 ポーロ	ごはん	魚のかば焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 豆乳もち <せんべい>	
6	水	お茶 クラッカー	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 切干大根のゴマネーズあえ パナナ	牛乳 ウエハース	
7	木	お茶 せんべい	食パン	かぼちゃのシチュー ひじきサラダ	ジョア 芋けんぴ <ビスケット>	
8	金	お茶 ヨーグルト	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 ドーナツ	
9	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	
11	月	お茶 せんべい	ごはん	タンドリーチキン 小松産大麦入じゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ	飲むヨーグルト クラッカー	
12	火	お茶 ポーロ	ごはん	ぎょうざ入りスープ れんこんきんぴら	牛乳 黒糖蒸しパン	
13	水	お茶 オレンジ	ごはん	白身魚フライ ひじきナムル はるさめスープ	牛乳 ウエハース	
14	木	お茶 ヨーグルト	カレーライス	カレーシチュー（ポーク） ちりじゃこサラダ 柿	牛乳 ビスケット	
15	金	お茶 パナナ	わかめごはん	酢豚 かきたまスープ	牛乳 せんべい	
16	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	
18	月	お茶 チーズ	食パン	スパゲティイタリアン 大根スープ	牛乳 小松産大麦入じゃが芋餅 <せんべい>	
19	火	お茶 パナナ	ごはん	おでん 鶏味噌 バンサンソー	ジョア カステラ	
20	水	お茶 ポーロ	しめじごはん	鶏の唐揚げ スパサラダ すまし汁	りんごヨーグルト 味付小魚 <なし>	
21	木	お茶 せんべい	ごはん	ひじき入り肉じゃが 大根サラダ ホワイトミニー	牛乳 ビスケット	
22	金	お茶 クラッカー	ロールパン	スコッチブロス ブロッコリーと卵のサラダ りんご	牛乳 大学いも	
23	土	祝日				
25	月	ヨーグルトあえ	ごはん	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 ビスケット	
26	火	お茶 せんべい	ゆかりごはん	ちくぜん煮 きりぼしサラダ	牛乳 パームクーヘン	
27	水	お茶 ポーロ	ごはん	鶏の香り揚げ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 せんべい	
28	木	お茶 ウエハース	ごはん	豆腐ハンバーグ トマトのコロコロサラダ 味噌汁	牛乳 さつま芋と栗のタルト	
29	金	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ	
30	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 ウエハース	

【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17.6g	脂質17.8g	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466kcal	たんぱく質17.2g	脂質15.5g	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)			