



すえさみこども園

5月の園だより

新年度のスタートからあっという間に1か月がたちました。新入園児、進級児ともに少しずつ新しい環境に慣れ、笑顔が見られるようになってきています。少しでも早く安心して過ごせるよう、これからもきめ細やかな配慮を行っていきます。また、お家での些細な変化も、担任に知らせていただくとありがたいです。お家と園とで連携を取り合い、子どもたちのより良い生活につなげていければと思います。

これからGWで、外出する機会も多いと思います。お休みの日は、どうしても生活リズムが崩れがちになります。出来るだけお休みの日も早寝早起きを心がけ、正しい生活リズムで過ごせるようにしたいですね。

すえさみこども園のスポーツ塾
すえさみこども園では北陸科学研究所より運動指導員をお招きして運動指導を行っています。年長、年中児を対象に「あそび」の要素を交えながら「走る・跳ぶ・投げる」動作の基本を学ぶ教室です。毎週木曜日 1 時間程度ですが子どもたちの運動機能が上がっていくのが目に見えてわかります。



＊お願い＊

- ◎予防接種は、登園前ではなく、早めに降園して予防接種を受けましょう。
- ◎予防接種はお子様の体調の良い日に受けましょう。
- ◎母子手帳と受診券は忘れずに持参しましょう。
- ◎予防接種後は、お子様ができるだけ静かに過ごせるよう家庭での保育をお願いします。特に接種後30分程は全身状態の変化、副反応が起きていないか注意深く見守りましょう。
- ◎麻疹風しん(MR)は、1歳になったらはやめに受けましょう。2回目は、年長さんの1年間です。(この時期を逃すと自費負担になります。)感染力が強いので、確実に2回受けましょう。
- ◎予防接種を受けた場合は、こども園等にお知らせください。

予防接種はお済みですか？

乳幼児期には、B型肝炎、小児用肺炎球菌をはじめ多種類の予防接種があります。予防接種には、それぞれ受けるのに適した時期があります。適正な時期に受けられるよう接種スケジュールを立てましょう。わからないことがあるときは、主治医またはすこやかセンター(TEL: 21-8118)へお問い合わせください。

★6月の主な予定

- 14日(土) サマーフェスティバル
3.4.5 歳児と保護者、祖父母が対象です。詳しくは後日お知らせします。
- 26日(木) スポーツ塾開講式(子どもたちで行います。)
- 未定 保育参加(たんぼぼ組) ※詳しくは後日お知らせします。



5月の園児数は
72人です。

行事予定

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074 令和7年 5月 1日

日	曜日	行事	備考
2日	金	英語教室 布団持ち帰り	シーツやかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください。
7日	水	学校安全の日(3, 4, 5歳) 英語教室 4.5 歳児	子どもたちと一緒に安全や保健衛生について考えます。
8日	木	水泳教室 英語教室 2.3 歳児	たんぼぼ組のみ末広幼児プールに行きます。
9日	金	親子遠足(3, 4, 5歳児)	全児手作り弁当です。詳しくは、先日配布したお便りをご覧ください。
13日	火	中学生職場体験 いちごっこ	御幸中学校の生徒さんが職場体験に来ます。 未就園児対象です。
14日	水	中学生職場体験	
15日	木	中学生職場体験	
16日	金	布団持ち帰り 英語教室	シーツやかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください。
17日	土	奉仕作業(4, 5歳児)	9時からです。すみれ、たんぼぼ組の保護者の方です。詳しくは後日お知らせします。
19日	月	避難訓練(4, 5歳児)	災害に備えて4, 5歳児が訓練に参加します。
20日	火	避難訓練(2, 3歳児)	災害に備えて2, 3歳児が訓練に参加します。
21日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。誕生児の祖父母の方が参観できます。
22日	木	避難訓練(0, 1歳児)	災害に備えて0, 1歳児が訓練に参加します。
23日	金	英語教室 親子読書の日	こども達が本を借りて持ち帰ります。ご家庭で読み聞かせをしてあげて下さい。親子読書カードにサインをして下さい。
26日	月	未満児身体測定 いちごっこ	園で身体測定をします。測定結果は連絡帳でお知らせします。ご確認後サインをして下さい。 未就園児対象です。
27日	火	一般児身体測定	園で身体測定をします。測定結果は連絡帳でお知らせします。ご確認後サインをして下さい。
29日	木	柿の葉寿司作り	食育活動として 4.5 歳児が取り組みます。
30日	金	家族の日 布団持ち帰り 来月お便り ブログ配信 英語教室	お家の方に日ごろの感謝の気持ちを込めてプレゼントを作ります。 ブログのニュースよりご確認ください。

5月 食事だよ!



令和7年5月1日 すえさみこども園

朝ごはんを食べて元気に登園しよう!

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

幼児は成長のためにたくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃腸は大人と比べて小さく、消化吸収機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。

朝ごはんの効果

☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆心が満たされる

朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。



☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事が多くなって太りやすい体になってしまう、また、栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。

☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



スッキリ!

☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



集中力アップ!

朝ごはんをおいしく食べる工夫

☆早起きをする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。



☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲がなくなってしまうので気をつけましょう。

理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。この4つをそろえ、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。



【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396kcal	たんぱく質11.7~26.3g	脂質12.6~19.1g	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16.2g	脂質17.7g	食塩相当量1.4g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー505kcal	たんぱく質12.7~25.3g	脂質11.3~16.9g	食塩相当量1.6g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー441kcal	たんぱく質16.3g	脂質15.3g	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)		



こんだてひょう

※5月21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	木	お茶 ウエハース	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 オレンジ	野菜ジュース クラッカー
2	金	お茶 せんべい	食パン	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ	ジョア ビスケット
3	土	祝日		憲法記念日	
5	月	祝日		こどもの日	
6	火	祝日		振替休日	
7	水	お茶 バナナ	ごはん	魚の味噌煮 小松菜のお浸し さつま汁	牛乳 フライドポテト
8	木	牛乳 ポーロ	ごはん	江戸っ子煮 パンサンズーゼリー	飲むヨーグルト バームクーヘン
9	金	親子遠足		手作り弁当	お茶 せんべい
10	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
12	月	お茶 クラッカー	ごはん	ポークシチュー 大根サラダ	牛乳 アメリカンドッグ
13	火	お茶 ヨーグルト	ごはん	鶏の香り揚げ ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 そらめめ
14	水	お茶 オレンジ	食パン	豆乳シチュー ツナサラダ トマト	牛乳 マカロニきなこと
15	木	お茶 せんべい	ごはん	岩石揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え 豚汁	ヨーグルト
16	金	お茶 チーズ	ごはん	魚のかば焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 大麦入じゃが芋餅 《せんべい》
17	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
19	月	お茶 ヨーグルト	食パン	焼きそば わかめスープ バナナ	飲むヨーグルト ビスケット
20	火	ジョア	ごはん	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 モンティクリスト
21	水	お茶 せんべい	チキンライス	コーンと大豆のメンチカツ トマトのごま酢かけ 野菜スープ	こどもの日デザート 味付小魚 《なし》
22	木	お茶 りんご	ごはん	ぎょうざ入スープ ほうれん草のお浸し アニマルチーズ	牛乳 ウエハース
23	金	飲むヨーグルト ビスケット	ごはん	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ジャムサンド
24	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
26	月	お茶 チーズ	ごはん	白味噌ポトフ スパサラダ	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
27	火	ジョア ウエハース	ごはん	チキンカツ トマトときゅうりのピクルス 味噌汁	牛乳 チーズキャロット蒸しパン
28	水	お茶 バナナのスティックケーキ	ゆかりごはん	魚のカレー揚げ コールスローサラダ 大根スープ	牛乳 ビスケット
29	木	お茶 ポーロ	柿の葉寿司	小松菜の納豆あえ けんちん味噌汁 ※食育活動として、柿の葉寿司作りを行います。白ご飯はいりません	ジョア せんべい
30	金	お茶 ヨーグルト	ごはん	ひじき入り肉じゃが ごま酢あえ バナナ	牛乳 バームクーヘン
31	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