

すえさみこども園



7月の園だより

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

先日はお忙しい中、サマーフェスティバルにご参加頂きありがとうございました。太鼓やおみこしを披露したり、保護者の方と一緒にお店を回ったりして、子ども達はとても楽しんでいました。役員の方々、お世話ありがとうございました。

暑い日が続き、シャボン玉あそびや泥んこあそびなど、この季節ならではの遊びを楽しんでいます。今月からはプール遊びも始まる予定です。

今月も熱中症や感染症予防に努めてまいります。いつもの朝と様子が違うなど、お子様の健康面で気づきのことがありましたら、担任までお知らせ下さい。

☆七夕☆

3日に短冊を持ち帰ります。短冊に**名前と願い事**を書いて笹に結んで下さい。

バス通園の方は短冊を持たせて下さい。

☆スポーツ塾☆

7月から4、5歳児対象にスポーツ塾が始まります。ダイナミックの吉田純先生が子ども達に運動の基礎を教えます。楽しんで体を動かすことができるように取り組んでいきたいと思ひます。6月26日には、理事長さん、日末小学校長さん、連合町内会長さんに参加していただき、開講式を行いました。

熱中症対策について

近年気温が上がり熱中症が心配されています。園では暑さ指数（WBGT 値）に沿って、気温・湿度を確認し、注意しながら保育を行っていきます。暑さ指数が高い場合は、熱中症の危険があるので戸外での活動（外遊びや、水遊び、プールなど）を控えたいと思ひますのでご了承下さい。

☆令和8年度入園ご希望の方は、園までお知らせください。また、日末校下の方でご希望の方がおいでましたら、お知らせ下さい。

☆新しいお友達が2人入園しました。

7月の園児数は

73人となりました。

7月16日より園内の改修工事が始まります。子ども達の安全を確保し、遊びに支障のないよう努めてまいります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。



7月行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	火	学校安全の日 プール開き 裸足保育（6月～9月） 年長児昼寝開始	安全にプール遊びができるようにお話しします。 たんぽぽ組のお昼寝が始まります。
2日	水	水泳教室（たんぽぽ組）	たんぽぽ組が末広幼児プールに行きます。
3日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組） 七夕短冊持ち帰り	お家で名前とお願いごとを書いて下さいね。
4日	金	短冊つけ（7日まで） お楽しみ会 七夕の集い	園の玄関前の笹にお家の方と短冊をつけて下さい。 バス通園の方は短冊を持たせて下さい。 お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。 七夕についてみんなで話を聞きます。
7日	月	英語教室	
8日	火	シェイクアウト石川・避難訓練 みんなでうたおう	シェイクアウト石川に参加します。園で地震の避難訓練をします。 午前中に、たんぽぽ組さんは、「みんなでうたおう」の撮影があります。
9日	水	いちごっこ	未就園児対象です。予約はいりません。お気軽に遊びに来てください。
10日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組）	
11日	金	布団持ち帰り 英語教室	
15日	火	保育参加（すみれ組）	詳細は後日お知らせします。
17日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組）	
18日	金	英語教室	
22日	火	一般児身体測定	
24日	木	スポーツ塾（たんぽぽ、すみれ組） 未満児身体測定	
25日	金	英語教室 親子読書の日 布団持ち帰り	
28日	月	保育参観（すみれ組）	
29日	火	保育参観（すみれ組）	
31日	木	夏の思い出作り（たんぽぽ組） 8月のお便り送信	たんぽぽ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。 8月号のお便りをブログで送信します。



★8月の主な予定

未定

保育参加（さくら組）



食事だより

令和7年7月1日 すえさみこども園



夏バテしない食生活

STEP1 生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかり取るには、食事の時間に空腹を感じるが一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったりするなど夏バテしやすい体となってしまいます。

規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには...

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2 食事内容を見直しましょう！

バランスのよい食事とは...

●毎食、**主食+主菜+副菜**を

そろえましょう。

主食...ごはん、パン、麺類など

主菜...肉、魚、大豆・大豆製品、卵など

副菜...野菜、きのこ、海藻類など

●毎日、**牛乳・乳製品、果物**をとりましょう。



暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、『量より質』です。バランスのよい食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～

たんぱく質 ...肉、魚、豆、卵など

ビタミンB1 ...豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など

ビタミンC ...ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など

カリウム ...トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP3 こまめに水分補給しましょう！

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶がよいです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。

水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。



水分補給のタイミング

- 起床時
- 運動の前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

- ★欲しがる前に与えましょう
- ★たくさん汗をかく前に飲みましょう
- ★冷たすぎるものは控えましょう



こんだてひょう

※7月4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 パナナ	ごはん	スコッチブロス マセドアンサラダ トマト	牛乳 揚げパン
2	水	お茶 ヨーグルト	ゆかりごはん	ちくわのいそべ揚げ 切干大根のゴマネーズあえ すまし汁	牛乳 ウエハース
3	木	お茶 せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ ちくわサラダ 味噌汁	牛乳 フライドポテト
4	金	お茶 ポーロ	炊き込みチャーハン 甘辛肉団子 トマトサラダ ほしのこ汁	天の川ゼリー	
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 りんごジュース	牛乳 せんべい	
7	月	お茶 パナナ	ごはん	タンドリーチキン ポテトサラダ 卵とトマトのスープ	ジョア クラッカー
8	火	お茶 ビスケット	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 牛乳もち 《ウエハース》
9	水	ヨーグルトあえ	わかめごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
10	木	お茶 せんべい	ごはん	白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁	ジョア フレンチトースト
11	金	お茶 チーズ	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ	牛乳 ビスケット
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 野菜ジュース	牛乳 せんべい	
14	月	お茶 せんべい	ごはん	ひじき入り肉じゃが パンサンデー パナナ	牛乳 マカロニきなこ
15	火	お茶 ヨーグルト	食パン	カレーうどん ほうれん草のツナ和え	牛乳 ドーナツ
16	水	お茶 ビスケット	ごはん	鶏の立田揚げ 水菜の梅ドレッシング和え 味噌汁	アイスクリーム ウエハース 《ヨーグルト なし》
17	木	牛乳 クラッカー	わかめごはん	魚の味噌煮 オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし
18	金	お茶 ポーロ	ごはん	パステウ コールスローサラダ 大根スープ	飲むヨーグルト バームクーヘン
19	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	
21	月	祝日		海の日	
22	火	お茶 ビスケット	食パン	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ すいか	牛乳 ジャガバター
23	水	お茶 せんべい	ごはん	酢豚 コーンかきたまスープ オレンジ	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
24	木	お茶 オレンジ	ごはん	魚のかば焼き きりぼしサラダ 味噌汁	牛乳 ミシュケ
25	金	お茶 チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華和え のっぺい汁	飲むヨーグルト クラッカー
26	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	
28	月	お茶 ウエハース	食パン	かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	牛乳 トマトお好み焼き
29	火	お茶 ヨーグルト	ごはん	チキンカツ トマトときゅうりの梅かつお和え 味噌汁	牛乳 せんべい
30	水	お茶 せんべい	ごはん	白味噌ポトフ スパサラダ トマト	牛乳 バームクーヘン
31	木	お茶 ビスケット	カレーライス	トマトカレー ちりじゃこサラダ	牛乳 ゆでとうもろこし

【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386kcal	たんぱく質11.0～24.9g	脂質11.9～18.1g	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378kcal	たんぱく質16.9g	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489kcal	たんぱく質12.2～24.5g	脂質10.9～16.3g	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445kcal	たんぱく質16.8g	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)			