



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 7 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。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えます。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。



日	曜日	行事	備考
1日	月	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。
3日	水	避難訓練	
4日	木	スポーツ塾	
5日	金	英語教室	
8日	月	いちごっこ（ベビーマッサージ）	予約制です。
11日	木	スポーツ塾	
12日	金	英語教室 布団持ち帰り	
17日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
18日	木	スポーツ塾	
24日	水	小松市こども食育教室 （たんぽぽ組）	詳細は後日お知らせします。
25日	木	スポーツ塾 未満児身体測	
26日	金	英語教室 親子読書 一般児身体測定 布団持ち帰り	
30日	火	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。



子どもの体の **70%** が水分 脱水を起こしやすいので注意！



体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

- 初期の脱水のサイン
- ・トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(又は色が濃い)
 - ・汗をかいてない
 - ・唇や皮膚が乾燥している

- 脱水になりやすい条件
- ・汗をたくさんかいている
 - ・のどが痛く、水分がとれない

※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

- 脱水にならないために
- ・外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
 - ・汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、味噌汁やスープなどを食事とする

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

- 脱水のサインが見られたら
- ・経口補水液(又はスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる

- 脱水が進行すると
- ・顔色が悪い
 - ・ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
 - ・体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

★10月の主な予定

18日(土) 運動会

(さくら、すみれ、たんぽぽ組園児、保護者、祖父母)



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…

※8日(月) ベビーマッサージ 10:00～

(2か月～8か月のお子さん対象です)

園舎、改装工事のため、日末学童クラブで行います。予約が必要です

☆「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4日(木)までに担任まで提出して下さい。

※ 9月の園児数は72人です。



☆スポーツ塾参観について☆

9月のスポーツ塾は、毎年、保護者と祖父母の参観が可能でしたが、今年度は園舎改装工事のため中止となっております。スポーツ塾の内容はビデオ回覧を予定しています。よろしくお願いいたします。



食事だより



令和7年9月1日 すえさみこども園

こどものおやつ、なぜ必要？

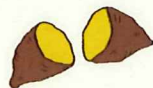
子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、1度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。

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。

ふかし芋



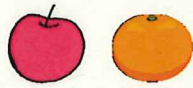
おにぎり、サンドイッチ



カルシウムが豊富なおやつ



季節のくだもの



☆水分と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。



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。
- 甘いお菓子を頻繁に食べる
→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。



【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373kcal	たんぱく質17.1g	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461kcal	たんぱく質18.2g	脂質15.6g	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)			



こんだてひょう

※9月17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	月	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん	魚の南蛮漬け マセドアンサラダ すまし汁	ジョア クラッカー
2	火	お茶 オレンジ	ごはん	とうがん煮 ちくわいのそべ揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え	牛乳 マカロニきなこ
3	水	お茶 パナナ	ごはん	ひじき入り肉じゃが パンサンズー トマト	牛乳 バームクーヘン
4	木	ジョア せんべい	食パン	甘辛肉団子 とまとの梅さサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 パンプキンマフィン
5	金	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ	牛乳 ビスケット
6	土	ジョア 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 クラッカー
8	月	お茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト
9	火	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏の香り揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 せんべい
10	水	お茶 ウエハース	ごはん	ぎょうざ入スープ パンプキンサラダ 梨	牛乳 クラッカー
11	木	お茶 オレンジ	ごはん	魚の味噌煮 オクラの納豆あえ けんちん汁	ヨーグルトあえ
12	金	お茶 チーズ	食パン	鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ ポテトスープ	牛乳 大麦入甘納豆おはぎ 《せんべい》
13	土	ジョア ポーロ	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 クラッカー
15	月	祝日		敬老の日	
16	火	お茶 ビスケット	食パン	いなり卵うどん ちりじゃこサラダ パナナ	牛乳 ウエハース
17	水	お茶 せんべい	カレーピラフ	うさぎ型ハンバーグ 春雨サラダ コーンかきたまスープ	月見デザート
18	木	お茶 パナナ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢かけ	牛乳 レーズンパン
19	金	お茶 チーズ	わかめごはん	チキンカツ マカロニサラダ コロコロスープ	牛乳 せんべい
20	土	ジョア 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
22	月	牛乳 せんべい	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 アニマルチーズ	牛乳 大学いも
23	火	祝日		秋分の日	
24	水	お茶 オレンジ	ごはん	魚の甘酢ソース チキンサラダ わかめスープ	飲むヨーグルト ビスケット
25	木	お茶 ヨーグルト	食パン	チキンクリームシチュー ひじきサラダ トマト	牛乳 フレンチトースト
26	金	お茶 ポーロ	わかめごはん	鶏の唐揚げ きりぼしサラダ 豚汁	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
27	土	ジョア 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 クラッカー
29	月	牛乳 パナナ	ごはん	マーボー豆腐 きゅうりの南蛮 トマト	牛乳 豆腐ドーナツ
30	火	牛乳 ポーロ	ごはん	魚のカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ	牛乳 バームクーヘン