



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、落ち葉を見つれ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、**10日(月)**までに無記名で持たせて下さい。

☆既製品のもの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

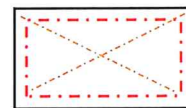


①新しいタオルを三つ折りにする。

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



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。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見ていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力 1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ
視力0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳
視力0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳
視力1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。



11月行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	土	校下文化祭(5歳児)	日末校下文化祭に参加します。
4日	火	学校安全の日	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
5日	水	保育参加(ちゅうりっぷ組)	詳しくは後日お知らせ致します。
6日	木	スポーツ塾閉講式	10:40~たんぼ組の各家庭保護者1名 参観できます。
7日	金	英語教室 布団持ち帰り いちごっこ	予約はいりません。 
10日	月	保育参加(ちゅうりっぷ組)	詳しくは、後日お知らせ致します。
11日	火	避難訓練	
12日	水	七五三詣り	3, 4, 5歳児が日末八幡神社で神主さんにお詣りをしていただきます。
13日	木	内科検診 保育参加(ちゅうりっぷ組)	午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
14日	金	英語教室	
17日	月	いちごっこ	予約はいりません。
18日	火	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
19日	水	保育参加(つぼみ組)	詳しくは、後日お知らせ致します。
20日	木	一般児身体測定 保育参加(つぼみ組)	詳しくは、後日お知らせ致します。 
21日	金	英語教室 布団持ち帰り 親子読書の日 未満児身体測定	
27日	木	英語教室	
28日	金	幼児交通安全教室 12月号のお便りをブログで送信します。	県警の方が交通ルールなどについてお話して下さいます。(3, 4, 5歳児が参加します。)

~~11月のいちごっこ~~

- *7日(金)・身体測定
・カタカタやコンピカーで遊びましょう
 - *17日(月)・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。

※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(木) ハッピーフェスティバル(たんぼぼ、すみれ組)

12日(金) ハッピーフェスティバル(さくら組)

※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。

19日(金) クリスマス会とお楽しみ会

11月の園児数は74人です。



食事だより



令和7年11月1日 すえさみこども園

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】

4日 小松産大麦入りじゃが芋餅（3歳以上児のみ）
25日 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め



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7年度後期栄養給与目標量を設定します

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ので、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。



こんだてひょう

※11月18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	土	ジョア センペイ	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
3	月	祝日		文化の日	
4	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 パナナ	牛乳 小松産大麦入りじゃが芋餅《センペイ》
5	水	お茶 ビスケット	食パン	かぼちゃのシチュー トマトとわかめのサラダ	牛乳 ウエハース
6	木	お茶 オレンジ	ごはん	チキンカツ ひじきサラダ はるさめスープ	牛乳 センペイ
7	金	お茶 チーズ	カレーライス	カレーシチュー（ポーク） ちりじゃこサラダ	牛乳 人参入りホットケーキ
8	土	ジョア センペイ	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
10	月	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 きなこフレンチトースト
11	火	お茶 ヨーグルト	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	牛乳 パームクーヘン
12	水	ジョア りんご	ごはん	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ	牛乳 マカロニきなこと
13	木	お茶 チーズ	ごはん	酢豚 かきたまスープ 柿	牛乳 ウエハース
14	金	お茶 センペイ	食パン	ポークビーンズ スパサラダ	牛乳 ビスケット
15	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 センペイ
17	月	牛乳 ウエハース	食パン	魚のチリソース コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 センペイ
18	火	お茶 ポーロ	しめじごはん	チキンナゲット パンサンスー すまし汁	ヨーグルト 味噌小魚《なし》
19	水	お茶 パナナ	ごはん	豚すき煮 切干大根のゴマネーズあえ	牛乳 肉まん
20	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ひじきナムル	牛乳 ドーナツ
21	金	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	岩手揚げ きゅうりの中華和え 豚汁	牛乳 クラッカー
22	土	ジョア センペイ	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
24	月	祝日		振替休日	
25	火	お茶 センペイ	ごはん	タンドリーチキン 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ	飲むヨーグルト さつまいもサンド
26	水	牛乳 ポーロ	食パン	焼きそば コロコロスープ アニマルチーズ	ジョア ウエハース
27	木	お茶 センペイ	わかめごはん	魚のかば焼き きりばしサラダ 根菜味噌汁	牛乳 パナナのスティックケーキ
28	金	お茶 オレンジ	ごはん	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	牛乳 大学いも
29	土	ジョア センペイ	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

【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381kcal	たんぱく質16.9g	脂質17.1g	食塩相当量1.5g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475kcal	たんぱく質18.4g	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）				