

# すえさみこども園

## 5月の園だより

小松市日末町二 111-3  
Tel (0761) 44-2074  
令和8年5月1日



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まいります。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教室\*\*\*\*\*

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。毎回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。7月には、スポーツ教室の参観も予定しています。



### \* 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。
- ◎麻しん風しん(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。)感染力が強いため、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

13日(土) サマーフェスティバル…午前中開催です(10:00~)  
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。  
未定 保育参加(たんぼぼ組・ひよこ組) ※詳しくは後日お知らせします。



## 5月 行事予定



日	曜日	行 事	備 考
1日	金	英語教室	
7日	木	学校安全の日	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	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。
12日	火	水泳教室(5歳児) いちごっこ(10:00~11:30) 中学生職場体験	たんぼぼ組のみ末広幼児プールに行きます。 未就園児対象です。予約は必要ありません。お気軽にどうぞ。 御幸中学校の生徒さんが職場体験に来ます。
13日	水	避難訓練 中学生職場体験	御幸中学校の生徒さんが職場体験に来ます。
14日	木	中学生職場体験 英語教室	御幸中学校の生徒さんが職場体験に来ます。
15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
19日	火	1・2歳児保育参加	詳細は、配布済みのお便りをご覧ください。
20日	水	スポーツ教室(4・5歳児)	
21日	木	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	金	布団持ち帰り 親子読書の日 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。 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ください。親子読書カードにサインをして下さい。
25日	月	未満児身体測定	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。
26日	火	1歳児保育参加 一般児身体測定 英語教室(2・3歳)	詳細は、配布済みのお便りをご覧ください。 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。
27日	水	1・2歳児保育参加 いちごっこ	詳細は、配布済みのお便りをご覧ください。 未就園児対象です。予約は必要ありません。お気軽にどうぞ。
28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。
29日	金	英語教室(4・5歳) 家族の日 6月号のお便りを配信します	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。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。



5月の園児数は  
65人です。



# 食事だより



令和8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、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、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回の食量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。



#### ☆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つをそろえて、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。



## 今月の献立表

★都合により献立が変更になる場合があります

※5月21日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※《》は未満児に対するの代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ オレンジ	ジョア アメリカンドッグ
2	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 ベルギーワッフル
4	月			みどりの日	
5	火			こどもの日	
6	水			振替休日	
7	木	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	ひじき入り肉じゃが ほうれん草のお浸し	牛乳 クロワッサン
8	金	お茶 チーズ	ごはん	ポークシチュー トマトのバジルサラダ パナナ	牛乳 クラッカー
9	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 パームクーヘン
11	月	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚のカレー揚げ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット
12	火	お茶 パナナ	食パン	コーンチャウダー パンサンデー	牛乳 マカロニきなこ
13	水	牛乳 ポーロ	わかめごはん	ポークビーンズ ツナサラダ	ジョア せんべい
14	木	お茶 ウエハース	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	牛乳 フレンチトースト
15	金	親子遠足		手作り弁当	お茶 せんべい
16	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 りんごジュース	牛乳 メープルマフィン
18	月	牛乳 ポーロ	食パン	味噌ラーメン ひじきナムル	牛乳 いちごのスティックケーキ
19	火	お茶 オレンジ	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 黒糖蒸しパン
20	水	ジョア せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース
21	木	お茶 ビスケット	チキンライス	コーンと大豆のメンチカツ 大根サラダ コーンかきたまスープ	こどもの日デザート
22	金	お茶 チーズ	食パン	ぎょうざ入りスープ 切干大根のゴマネーズあえ	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
23	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 カステラ
25	月	牛乳 ポーロ	ごはん	魚のかば焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 ジャムサンド
26	火	お茶 せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
27	水	牛乳 パナナ	カレーライス	カレーシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	いちごヨーグルト 味付小魚 《なし》
28	木	お茶 ウエハース	柿の葉寿司	小松菜のお浸し さつま汁 ※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	牛乳 パームクーヘン
29	金	お茶 ビスケット	ごはん	鶏の唐揚げ プロッコリーと卵のサラダ わかめスープ	牛乳 大麦入りじゃが芋餅 《せんべい》
30	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 いちごのスティックケーキ

#### 【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	たんばく質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387kcal	たんばく質16.7g	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	たんばく質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469kcal	たんばく質18.3g	脂質16.1g	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)		