

すえさみこども園

6月の園だより

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和8年6月1日



いよいよ梅雨の季節になりました。雨の音や雨上がりの空、水たまりなど、梅雨ならではの自然を楽しみたいと思います。今年のサマーフェスティバルは、午前中開催を予定しています。3、4、5歳児は、太鼓やおみこしや踊りの練習をがんばっています。みんな、楽しみにしているようです。これから暑い季節になりますが、体調管理に気をつけながら元気に過ごしていきたいですね。

朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に動かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりととりましょう。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。

こどものけが！

服が大きすぎませんか？

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

【小さな子どものけがをしやすい特性】

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

子どもの運動神経の発達には 12 歳ごろまでに完了するとも言われています。園でも、外遊びなど体を動かす機会をたくさん作っていきたく思いますので、ご協力をお願いします！

- ・体を動かしやすい服装で登園する
- ・サイズの合った靴をはかせる（足の大きさより 5 mm～1 cm 余裕があるもの）

靴のサイズは合っていますか？

~~~~~おしらせ~~~~~

日末町の川道さんより、ジャガイモを頂きました。給食でおいしくいただきました。ありがとうございます。

~~~~~おしらせ~~~~~

6月の園児数は65人です。



行事予定



| 日 | 曜日 | 行事 | 備考 |
|-----|----|---|---|
| 1日 | 月 | 裸足保育(6~9月) 衣替え
スポーツ教室(4・5歳児) | 制服は10月まで着用しません。 |
| 2日 | 火 | 水泳教室(5歳児) | たんぼぼ組が末広幼児プールに行きます。 |
| 3日 | 水 | 学校安全の日(3, 4, 5歳児)
いちごっこ(10:00~11:30) | 子どもたちと一緒に安全や保健衛生について考えます。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。 |
| 4日 | 木 | 内科検診と5歳児健康診査
避難訓練 | 午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。災害に備えて全児が訓練に参加します。 |
| 5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。 |
| 11日 | 木 | 小松市こども食育教室(たんぼぼ組) | 詳細は後日お知らせします。 |
| 12日 | 金 | 英語教室 | |
| 13日 | 土 | サマーフェスティバル | 今年度は午前中に、すえさみこども園にて行います。(3・4・5歳児) |
| 15日 | 月 | スポーツ教室(4・5歳児) | |
| 16日 | 火 | いちごっこ(10:00~11:30) | 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。 |
| 17日 | 水 | 歯科検診 | 午前、岸本歯科の先生に診ていただきます。 |
| 18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。 |
| 19日 | 金 | 英語教室 2.3歳児
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。 |
| 22日 | 月 | 保育参加(ひよこ組) | 詳しくは配布済みのお便りをご覧ください。 |
| 23日 | 火 | 保育参加(たんぼぼ組) | 詳しくは配布済みのお便りをご覧ください。 |
| 24日 | 水 | 保育参加(ひよこ組)
一般児身体測定 | 詳しく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ください。 |
| 25日 | 木 | 保育参加(たんぼぼ組)
未満児身体測定 | 詳しくは後日お知らせ致します。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ください。 |
| 26日 | 金 | 親子読書の日
英語教室 4.5歳児 | 子どもたち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ください。 |
| 30日 | 火 | 7月のお便り送信 | メール・ブログにてお便りを送信します。 |

★7月の主な予定

9日(木)・16日(木) スポーツ教室参観(たんぼぼ・すみれ組)

未定 夏の思い出作り(たんぼぼ組)

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

6月 食事だより

令和8年6月1日 すえさみこども園

旬です！ふるさとの味♪小松とまと

小松市は、県内最大のトマト産地です。

6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。

新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりの小松とまと。この美味しさを、ぜひ子ども達に伝えたい！そんな思いから、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。

旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がります。求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。

子ども達が地元の農産物を大好きになれるよう心から願い、今後も地産地消に取り組んでいきたいと考えております。



小松市の
トマト生産量は、
県内1位！

トマトを食べて元気!!



6月第3土曜日(今年は20日)
は石川トマトの日♪

旬の野菜を食べよう

旬の野菜を食べるメリット

1. 味が濃くておいしい

旬の野菜は香り、甘み、うまみが強いので、味が濃く感じられ、野菜そのもののおいしさを味わうことができます。

2. 栄養価が高い

旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高いです。

3. 新鮮・安い

旬の時期は、鮮度がよく、多く流通するため価格も安くなり、お財布に優しい食材となります。

4. エコにつながる

旬の野菜は自然の営み、自然の恵みをいっぱいを受けて育ちます。露地で育てられるため、温室に使うガス、電気等を使用せずにすみ、環境に優しいです。さらに、近隣で採れたものを選ぶことは、輸送によるCO2排出を削減することにも繋がります。

元気な体で食中毒を予防しよう!

気温と湿度が高く、食中毒に注意が必要な季節です。

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。その症状は主に下痢・嘔吐・発熱であり、抵抗力が落ちている時ほどかかりやすく、また重症化する可能性が高く危険です。

食中毒を予防するために、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。また、規則正しい生活を心がけ、元気な体づくりに努めましょう。

元気な体づくりのポイント

★1日3食きちんと食べる

★早寝早起き

★元気に遊ぶ



6月は食育月間です★

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

こども園や保育所に通う年齢の子ども達にとっての「食育」は、食に関する知識を身につける

よりもまず、「食に興味を持って、たのしく食べる」ということが大切だと考えています。

ぜひ、ご家庭でも食育を意識して子ども達と関わってみましょう。



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

※6月18日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※《》は未満児に対する代替献立です

| 日 | 曜日 | 午前間食 | 主食 | 昼食 | 午後間食 | |
|----|----|------------|--------|---------------------------------|-------------------------|--|
| 1 | 月 | 牛乳 せんべい | ごはん | 豚すき煮 バンサンスー | 牛乳 ビスケット | |
| 2 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん | 白身魚フライ トマトのごま酢かけ チンゲン菜のスープ | 牛乳 チーズ蒸しパン | |
| 3 | 水 | 牛乳 ポーロ | ごはん | 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ ポテトスープ | 牛乳 クラッカー | |
| 4 | 木 | お茶 ウエハース | ゆかりごはん | ポークビーンズ トマトサラダ バナナ | ジョア せんべい | |
| 5 | 金 | お茶 ビスケット | ごはん | 江戸っ子煮 和風サラダ | 牛乳 マカロニきなこ | |
| 6 | 土 | お茶 クラッカー | 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 カステラ | |
| 8 | 月 | お茶 チーズ | カレーライス | カレーシチュー(チキン) ドレッシングサラダ | 牛乳 きなこフレンチトースト | |
| 9 | 火 | お茶 オレンジ | ごはん | 魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁 | 牛乳 ベルギーワッフル | |
| 10 | 水 | 牛乳 せんべい | ごはん | 豚肉と大豆の磯煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え トマト | 牛乳 豆腐ドーナツ | |
| 11 | 木 | お茶 ヨーグルト | わかめごはん | 酢豚 コーンかきたまスープ バナナ | 牛乳 クラッカー | |
| 12 | 金 | お茶 ビスケット | ごはん | 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 味噌汁 | 牛乳 せんべい | |
| 13 | 土 | サマーフェスティバル | | | | |
| 15 | 月 | お茶 ビスケット | ごはん | 魚のかば焼き きりぼしサラダ 味噌汁 | 牛乳 バームクーヘン | |
| 16 | 火 | お茶 ヨーグルト | ゆかりごはん | 岩石揚げ きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え 豚汁 | 牛乳 せんべい | |
| 17 | 水 | ジョア | 食パン | チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ バナナ | 牛乳 クラッカー | |
| 18 | 木 | お茶 ビスケット | カレーピラフ | チキンナゲット ツナサラダ 豚肉とレタスのスープ | あじさいゼリー | |
| 19 | 金 | お茶 チーズ | 食パン | 豆乳チャウダー 小松とまとの梅ササラダ | 飲むヨーグルト
バナナのスティックケーキ | |
| 20 | 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 チーズタルト | |
| 22 | 月 | お茶 ウエハース | ごはん | 豚肉のしょうが焼き パンプキンサラダ 味噌汁 | 牛乳 さつまいもサンド | |
| 23 | 火 | 牛乳 クラッカー | ごはん | 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 | 牛乳 せんべい | |
| 24 | 水 | お茶 ポーロ | ごはん | タンドリーチキン ほうれん草のツナ和え 卵とトマトのスープ | 牛乳 すはま | |
| 25 | 木 | お茶 バナナ | 食パン | 焼うどん たまごわかめのスープ | ヨーグルト 味付小魚
《なし》 | |
| 26 | 金 | お茶 せんべい | ごはん | ひじき入り肉じゃが ごま酢あえ | 牛乳 ビスケット | |
| 27 | 土 | お茶 ポーロ | 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 ドーナツ | |
| 29 | 月 | お茶 せんべい | ごはん | マーボー豆腐 むしシューマイ ひじきナムル | 牛乳 フライドポテト | |
| 30 | 火 | お茶 ウエハース | ゆかりごはん | 鶏肉のチリソース コールスローサラダ すまし汁 | ジョア ジャムサンド | |

【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417kcal | たんぱく質11.7~26.4g | 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378kcal | たんぱく質17.4g | 脂質17.3g | 食塩相当量1.5g未満 |
| ◇未満児栄養目標量 | エネルギー480kcal | たんぱく質12.0~24.0g | 脂質10.7~16.0g | 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470kcal | たんぱく質18.2g | 脂質16.0g | 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) | | | |