

# 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8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。子どもたちの笑顔や歓声が、園庭いっぱい広がっています。

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。



退職職員 山崎さん(日末町)  
毎日、園バスの運転を担当してくださいました。長い間ご尽力いただきありがとうございました。



### 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)を控えたいと思いますのでご了承下さい。

☆令和9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。

### 日焼け止めについて

日差しが強くなり日焼けが気になる季節となりますが、日焼け止めは自宅で塗ってくるようこれからもご協力お願い致します。

7月の園児数は  
65人です。



## 7月行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	水	水泳教室(たんぽぽ組) 学校安全の日 5歳児昼寝開始	たんぽぽ組が末広幼児プールに行きます。 子どもたちと一緒に安全や保健衛生について考えます。 たんぽぽ組のお昼寝が始まります。
2日	木	みんなでうたおう 英語教室	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。
3日	金	七夕短冊持ち帰り 布団持ち帰り(0歳~4歳)	お家で名前とお願いごとを書いて下さいね。 シーツやかかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください
6日	月	短冊つけ(7日の朝まで)  幼児交通安全教室	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。 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)
7日	火	七夕の集い	七夕についてみんなでお話を聞きます。
8日	水	人権人形劇(3, 4, 5歳児)	小松人権擁護委員の方が来て、人形劇やクイズをして下さいます。
9日	木	スポーツ教室参観(たんぽぽ、すみれ組) シェイクアウト石川・避難訓練	保護者と祖父母の参観可能です。(10:30~11:00) 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。
10日	金	英語教室	
13日	月	英語教室	
15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。
16日	木	スポーツ教室参観(たんぽぽ、すみれ組)	保護者と祖父母の参観可能です。(10:30~11:00)
17日	金	布団持ち帰り	シーツやかかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください
21日	火	終園式	
24日	金	親子読書の日 英語教室	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。
27日	月	いちごっこ 一般児身体測定	未就園児対象で、予約はいりません。お気軽に遊びに来てください。 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。
28日	火	夏の思い出作り(たんぽぽ組) 未満児身体測定	たんぽぽ組の行事です。詳細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。
31日	金	英語教室 布団持ち帰り 8月のお便り送信	シーツやかかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください 8月号のお便りをブログで送信します。

※赤色の文字は、保護者の方が参加して頂く行事です。



# 食事だより



令和8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とるには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。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ます、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



## 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

※7月15日はお楽しみ会です。白ご飯はおりません

※《》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	水	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮 バンサンスー	牛乳 氷室饅頭
2	木	お茶 せんべい	ごはん	魚の香り揚げ チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	ジョア クラッカー
3	金	お茶 ポーロ	食パン	スコッチブロス ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 ミシュケ
4	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 せんべい
6	月	お茶 せんべい	ごはん	カレー肉じゃが 切干大根のゴマネーズあえ	牛乳 ビスケット
7	火	お茶 オレンジ	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	七夕デザート
8	水	ジョア クラッカー	わかめごはん	酢豚 コーンかきたまスープ	牛乳 牛乳もち 《ウエハース》
9	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 マカロニきなこ
10	金	お茶 ビスケット	食パン	コーンチャウダー ドレッシングサラダ	牛乳 バームクーヘン
11	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 ウエハース
13	月	お茶 せんべい	ごはん	タンドライーチキン カッターチーズサラダ コロコロスープ	牛乳 フライドポテト
14	火	お茶 ウエハース	食パン	かぼちゃのシチュー スパサラダ	牛乳 ベルギーワッフル
15	水	牛乳 ポーロ	炊き込みチャーハン	甘辛肉団子 ひじきサラダ ほしのこ汁	アイスクリーム 《ヨーグルト》
16	木	お茶 チーズ	ごはん	魚のかば焼き ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁	牛乳 ジャガバター
17	金	お茶 ビスケット	食パン	ポークビーンズ トマトのバジルサラダ パナナ	飲むヨーグルト クラッカー
18	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 バームクーヘン
20	月	祝日		海の日	
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト 味噌汁	ジョア せんべい
22	水	お茶 パナナ	食パン	根菜のミートスパゲティ 卵とトマトのスープ アニマルチーズ	ヨーグルトあえ
23	木	お茶 ウエハース	ごはん	魚のカレー揚げ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め たまごとチンゲン菜のスープ	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
24	金	お茶 せんべい	わかめごはん	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ すいか	牛乳 フレンチトースト
25	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 ビスケット
27	月	お茶 クラッカー	ごはん	鶏の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 クロワッサン
28	火	牛乳 せんべい	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
29	水	お茶 パナナ	ゆかりごはん	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース
30	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	メンチカツ トマトのコロコロサラダ 味噌汁	牛乳 トマトお好み焼き
31	金	牛乳 ポーロ	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 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383kcal	たんぱく質17.6g	脂質17.4g	食塩相当量1.4g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468kcal	たんぱく質18.8g	脂質16.0g	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)				