

すえさみこども園

8月の園だより

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



暑い日が続いています。子ども達は水遊びを楽しんでいます。今月も水分補給と室内の温度管理を行いながら、熱中症対策を行い、暑さに負けずに体を動かすことを楽しんでいきたいと思います。

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！たくさん体を動かした後は、しっかりと睡眠をとりましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高熱が出ます。白目が充血（赤くなる）し、まぶたが腫れたり、涙や目やにが出たりします。

ヘルパンギーナ

突然、高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・感染力が強いです。家族みんなでこまめに手を洗い、タオル等の共有はやめましょう。

【登園再開の目安】
熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・回復後も飛沫や鼻汁からは1～2週間、便からは数週～数か月間、ウイルスが排出されます。

【登園再開の目安】
熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

特徴

- ・回復後も飛沫や鼻汁からは1～2週間、便からは数週～数か月間、ウイルスが排出されます。

【登園再開の目安】
熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

☆令和9年度入園ご希望の方がおいでしたら、園までお知らせください。

8月の園児数は
65人です。



8月行事予定



日	曜日	行事	備考
3日	月	スポーツ教室(たんぽぽ、すみれ組)	
4日	火	避難訓練 英語教室	全児で避難訓練に参加します。
5日	水	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。
7日	金	スポーツ教室(たんぽぽ、すみれ組) プール終了	
13日	木	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。
18日	火	いちごっこ	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。
20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。
21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。
24日	月	視力検査・聴力検査	検査は、3、4、5歳児対象です。
25日	火	未就園児身体測定 視力検査・聴力検査	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	水	一般児身体測定 視力検査・聴力検査	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。
27日	木	いちごっこ	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。
28日	金	布団持ち帰り たんぽぽ・すみれ組昼寝終了	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。
31日	月	9月のお便り送信	9月号のお便りをブログで送信します。

～～～お知らせ～～～

今年度も、園内の大型修繕工事を行うことになりました。空調・照明設備の更新や床フローリングの修繕等を行います。子ども達の安全を確保し、遊びに支障のないよう努めてまいります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。ご協力お願いいたします。

子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため熱中症にかかりやすく注意が必要です△

通常、気温は地上150cmの高さで測りますが、気温が32.3度だった時、地面から50cmの高さでは35度に、5cmの高さでは36度以上になったこともあります。身長の高い幼児は大人より高温の環境にいるため特に注意が必要です。また、熱がこもりやすいベビーカー内の温度にも十分注意しましょう。

8月 食事だより

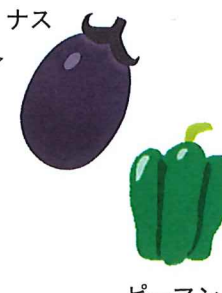
令和8年8月1日 すえさみこども園

照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。

ナスの紫はアントシアニン♪
血行を改善してくれるよ！
ヘタのトゲが触ると痛いものが新鮮！
ずっしりと重みがあるものがおいしいよ☆



ピーマン

トマトの赤はリコピン!!
日焼けした肌を助けるチカラになるよ！
皮に張りがあるもの、お尻の部分の放射状の線がはっきりしているものを選んでね♪



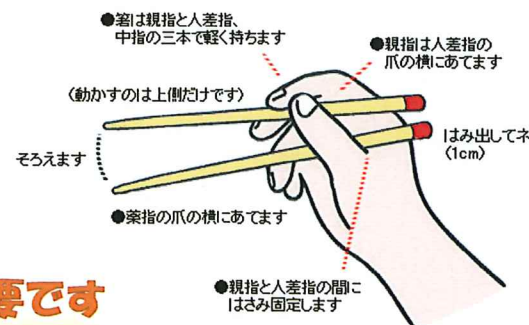
トマト

ビタミンCを多く含むのは
1 あか
2 きいろ
3 みどりの順だよ！



★ 8月4日は箸の日！正しく持てるかな？

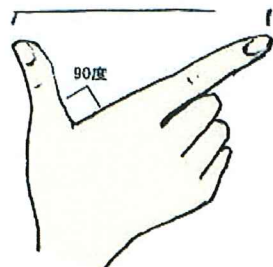
和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しくだけでなく、料理が食べやすくなります。



★ 箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは一咫の1.5倍！

一咫(ひとあた) × 1.5倍



適切な箸の長さ目安は、親指と人差し指を直角に広げた長さ(一咫/ひとあた)の1.5倍。または身長約15%を目安として覚えておくとよいでしょう。

◎箸の目安

箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	～2歳
15cm	100～110cm	3～4歳
16cm	110～120cm	5～6歳

練習は遊びの中で

食事の最中にお箸の練習を始めてしまうと、子供は食べることに集中できなくなり、食欲も低下してしまいます。練習は、食事以外の時間でさせてください。そして、うまく使えた時は、たくさん褒めてあげましょう。

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

※8月20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	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 リンゴジュース	牛乳 ウエハース
3	月	お茶 せんべい	ごはん	ビーフシチュー ジャこときゅうりの梅ドレッシング和え アニマルチーズ	牛乳 ウエハース
4	火	牛乳 パナナ	食パン	鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ たまごわかめのスープ	ヨーグルトあえ
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん	岩手揚げ きゅうりの南蛮 とうがんのスープ	ジョア メープルマフィン
6	木	お茶 ヨーグルト	ゆかりごはん	なすみそ炒め トマト コーンかきたまスープ	牛乳 ビザトースト
7	金	牛乳 ボーロ	食パン	冷やし中華 ひじき入りチキンサラダ	ジョア ドーナツ
8	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 せんべい
10	月	お茶 チーズ	ごはん	魚の南蛮漬け マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ
11	火		山の日		
12	水	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	カレー肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 せんべい
13	木	お茶 チーズ	食パン	かぼちゃとなすのミートソースかけ 大根スープ パナナ	ジョア クラッカー
14	金		希望保育		
15	土		希望保育		
17	月	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 卵とトマトのスープ パナナ	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 ボーロ	食パン	豆腐ハンバーグ トマトのバジルサラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 クラッカー
19	水	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮 バンサンズー すいか	牛乳 バームクーヘン
20	木	お茶 せんべい	トマトの炊き込みごはん タンドリーチキン ごま酢あえ チンゲン菜のスープ		アイスクリーム 《ホワイトミニ》 牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
21	金	お茶 パナナ	食パン	チキンクリームシチュー 小松とまとの梅スパサラダ 梨	
22	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 リンゴジュース	牛乳 ビスケット
24	月	お茶 ビスケット	ごはん	白味噌ポトフ コールスローサラダ	牛乳 モンティクリスト
25	火	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 切干大根のゴマネーズあえ	牛乳 せんべい
26	水	お茶 チーズ	ごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 ジャムサンド
27	木	牛乳 オレンジ	ごはん	チキンカツ ひじきナムル 味噌汁	ジョア ビスケット
28	金	お茶 ヨーグルト	カレーライス	カレーシチュー(夏野菜入り) トマトのコロコロサラダ	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
29	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 せんべい
31	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のチリソース 春雨サラダ 味噌汁	飲むヨーグルト 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368kcal	たんぱく質15.7g	脂質16.5g	食塩相当量1.3g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455kcal	たんぱく質17.7g	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)		