すえさみこども園

小松市日末町ニ 111-3
Tel （0761）44-2074
令和 8 年 11 月 1 日

11 月の園だより

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、落ち葉を見つけ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、手洗いやうがいを徹底し、「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。

すえさみHP

【すえさみこども園大規模修繕工事】

床や照明・空調の大規模修繕工事が、まもなく終わります。ピカピカの床や明るくなった照明に子どもたちもうれしそうです。

工事の期間中におきましては、皆様のご理解・ご協力をいただいたおかげで、安全に工事を行うことが出来ました。

本当に　ありがとうございました。



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



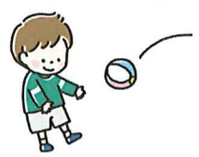
立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

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	日	校下文化祭（５歳児）	日末校下文化祭に参加します。
２日	月	保育参加（さくら組） 衣替え・英語教室（４・５歳児）	詳しくは後日お知らせ致します。
４日	水	芋ほり（４・５歳児） 保育参加（さくら組）	
５日	木	学校安全の日 内科検診	子どもたちと一緒に保健衛生・安全について考えます。 午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
６日	金	布団持ち帰り・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。
９日	月	保育参加（さくら組）	
１０日	火	いちごっこ 避難訓練	予約はいりません。
１１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	金	英語教室	
１８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。
１９日	木	一般児身体測定	
20 日	金	いちごっこ 布団持ち帰り・未満児身体測定 英語教室（２・３歳児）	予約はいりません。 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。
27 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	月	１２月号のお便り送信	

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

～～11月の いちごっこ～～

園では、０ 歳から就学前のお子さんならどなたでも来ていただける「いちごっこルーム」を、毎月開いています。

＊１０日（火）・身体測定
・コンビカーやカタカタで遊びましょう

＊２０日（月）・好きな遊びを見つけて遊びましょう
（トンネル・ボールプール等）

※１０：００～１１：３０です。

※予約不要です。お気軽にお越しください。

１１月の園児数は
６４人です。

★12 月の主な予定

１１日（金）ハッピーフェスティバル
（１部：さくら組、２部：たんぽぽ・すみれ組）
※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。

25 日（金）　クリスマス会とお楽しみ会

11月 食事だより

令和8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　小松産大麦入じゃが芋のマヨ炒め
26日　小松産大麦入にんじんポンデケージョ



精白米の約20倍！

大麦には
食物繊維が
たっぷり！

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！

令和8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ため、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、食べき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。

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
※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
2	月	お茶　ビスケット	ごはん	魚のチリソース　マカロニサラダ　すまし汁	牛乳　野菜ポッキー
3	火		文化の日		
4	水	お茶　ヨーグルト	ゆかりごはん	タンドリーチキン　大麦入じゃが芋のマヨ炒め　わかめスープ	牛乳　黒糖クッキー
5	木	お茶　せんべい	ごはん	江戸っ子煮　ごま酢あえ	牛乳　バームクーヘン
6	金	お茶　バナナ	ごはん	チキンカツ　ひじきナムル　チンゲン菜のスープ	牛乳　牛乳もち ≪ウエハース≫
7	土	牛乳　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　ビスケット
9	月	お茶　ビスケット	食パン	かぼちゃのシチュー　ひじきサラダ	飲むヨーグルト　クラッカー
10	火	お茶　ウエハース	わかめごはん	酢豚　コーンかきたまスープ　りんご	牛乳　メープルマフィン
11	水	お茶　せんべい	ごはん	マーボー豆腐　バンサンスー	牛乳　大学いも
12	木	牛乳　ボーロ	ごはん	豚肉のしょうが焼き　大根サラダ　根菜味噌汁	ヨーグルトあえ
13	金	お茶　チーズ	ごはん	ひじき入り肉じゃが　トマトとわかめのサラダ	ジョア　せんべい
14	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　ビスケット
16	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　じゃがバター
17	火	お茶　バナナ	食パン	ポークビーンズ　きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	牛乳　肉まん
18	水	牛乳　ボーロ	しめじごはん　甘辛肉団子　和風サラダ　すまし汁		ぶどうゼリー
19	木	お茶　せんべい	ごはん	コロッケ　ひじき入りチキンサラダ　豚汁	牛乳　ビスケット
20	金	お茶　ヨーグルト	ごはん	鶏の唐揚げ　春雨サラダ　味噌汁	牛乳　きなこフレンチトースト
21	土	牛乳　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　ウエハース
23	月		勤労感謝の日		
24	火	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　マカロニきなこ
25	水	お茶　せんべい	食パン	ぎょうざ入りスープ　れんこんきんぴら　バナナ	牛乳　ふかし芋
26	木	お茶　ビスケット	ごはん	おでん　鶏味噌　ブロッコリーサラダ	牛乳 大麦入にんじんポンデケージョ
27	金	お茶　オレンジ	食パン	スパゲティイタリアン　コロコロスープ　アニマルチーズ	牛乳　せんべい
28	土	飲むヨーグルト 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　ビスケット
30	月	お茶　ウエハース	ごはん	魚のカレー揚げ　マセドアンサラダ　はるさめスープ	牛乳　ツナマヨコーントースト

【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375kcal	たんぱく質16.6ｇ	脂質16.4ｇ	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473kcal	たんぱく質17.9ｇ	脂質15.8ｇ	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）