



# 園だより

東神の倉清涼保育園



4月

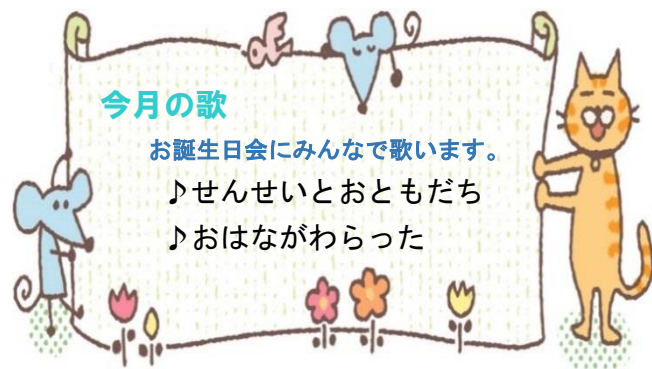
1	金	入園式 (在園児通常保育)
2	土	
3	日	
4	月	慣らし保育(新入園児)
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	↓
10	日	
11	月	安全生活指導週間
12	火	体育教室(幼児)
13	水	英語教室
14	木	
15	金	絵画教室
16	土	さくらんぼ組試食会
17	日	
18	月	
19	火	クラス写真撮影(午前) 体育教室(檸檬・幼児)
20	水	英語教室
21	木	
22	金	絵画教室
23	土	クラス懇談会
24	日	
25	月	
26	火	体育教室(幼児)
27	水	英語教室
28	木	誕生会
29	金	昭和の日
30	土	

## ご入園・ご進級 おめでとうございます

子ども達たちの気持ちも新たに、大きな期待に胸を膨らませて新年度が始まりました。新しいクラスの帽子や名札にも目をキラキラと輝かせていることと思います。ずっと一緒のお友達に、4月からかわいいお友達も増えました。みんなで仲良く楽しい保育園での生活がスタートできるよう、職員一同務めさせていただきます。

### お知らせ

◎24日(土)のクラス懇談会は、感染予防のためクラスにより開催時間が異なります。詳細は後日お手紙でお知らせしますので、ご確認ください。感染状況によっては、予定を変更する場合があります。また、さくらんぼ組の試食会につきましても新型コロナウイルスの感染拡大により、中止または延期になる場合があります。その際はお知らせいたします。



### 今月の歌

お誕生日会にみんなで歌います。  
♪せんせいとおともだち  
♪おはながわらった

### 来月の予定

- 14日(土) 春の親子遠足  
(予定：農業センター)
- 26日(木) 誕生会
- 28日(土) 苺組試食会

※新型コロナウイルスの感染状況に伴い  
予定が中止になる場合があります。





# 令和4年度 東神の倉 清涼保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

園での給食は、子ども達にとって楽しみのひとつであると共に、発育期の子ども達の健全な心と体を育て、望ましい食習慣の基礎をつくるためにも大切なものです。毎日の給食・おやつを通して、必要な栄養を提供するだけでなく、子ども達にとってよりよい食経験の場となるような給食を作っていきたいと思っております。

### 和食を中心に

『和食(日本人の伝統的な食文化)』はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも誇れる食文化です。年中行事に合わせた様々な行事食や地域ごとの郷土料理、日本独自の食材や調理法など、健康的な日本の食文化を子ども達に伝えられるような給食を提供します。



### 旬の食材をつかって

食材には、一番おいしくて一番栄養価の高い『旬』があります。旬の食材を食べる事で、その時期に必要な栄養を補うこともできます。食事の中でも四季の移り変わりを感ぜられる給食を提供します。



### 素材の味を味わえる給食

素材のもっている味を十分に引出し、鰹・昆布・椎茸などからとった『だし』の旨味をかきせることで、少ない調味料でもおいしく素材の味を味わえるように調理しています。また、味わって食べるためには、よく噛んで食べることも大切です。しっかり噛む力がつくよう、切り方や茹で加減などを調整しています。



### 食べ物を大切に、感謝の心をもって

食べ物は全て命ある生き物でした。私達は食べ物の命を頂いて、命を繋げています。食べ物が生き物であったことがわかり、食べ物に感謝する心が育つよう、調理する前の食材にふれられるよう、様々な工夫をしています。

今年度もみんなで楽しく・美味しく食べる経験を  
たくさん重ねていきたいと思っております。



## お知らせ

☆給食・おやつのレシピが知りたい方は、お気軽にお声かけください。問い合わせ頂いたレシピは、〇〇清涼保育園の『トピックス』に掲載されます。ホームページをご確認ください。

☆給食室前に、給食とおやつの写真が掲示されます。お迎えの際、お子様と一緒にご覧ください。



## 『給食試食会』のお知らせ

ぜひお子様と一緒にご参加いただき、普段お子様が召し上がっている給食の味や量など、この機会にご確認ください。

- 4月16日(土) さくらんぼ組
- 5月28日(土) 苺組
- 7月9日(土) 蜜柑組
- 8月6日(土) 葡萄組
- 9月10日(土) 林檎組
- 11月26日(土) 檸檬組

都合により、日程を変更させて頂く場合がございます。



## 今月のレシピ

〈材料(おにぎり 4~5 個分)〉 〈作り方〉

- ・ごはん 適量
- ・カット若布 5g
- ・しらす干し 13g
- ・炒り胡麻 3g
- ・焼き海苔 適量

## 『若布おにぎり』

- ① カット若布は、すり鉢かフードプロセッサーなどで粗めに砕いておく。
- ② フライパンに若布・しらす干し・胡麻を入れ、弱火で焦がさないように乾煎りする。
- ③ 炊き上がったごはんに混ぜ込んでおにぎりを作り、海苔を巻いて出来上がり!





# 令和4年度

# 4月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1	金	赤飯 鯖の西京焼き 厚揚げと蒟のおかか煮	桃のケーキ 牛乳	あずき・さわら・淡色辛みそ 生揚げ・削り節・鶏卵 普通牛乳	精白米・もち米・いりごま 薄力粉・調合油・三温糖	ふき・にんじん・黄桃缶
2 16 30	土	にゅうめん 小魚スナック 柑橘類	黄粉サンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ 煮干し・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	そうめん・食パン 三温糖	はくさい・にんじん・長ねぎ 干しいたけ・いよかん
4 ・ 18	月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き じゃが芋の塩昆布和え	お麩ラスク 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・ 観世ふ・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・コーン缶詰粒 塩昆布
5 ・ 20	火 ・ 水	ごはん 豆腐のチリソース煮 豆苗ともやしのナムル	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐・ぶたかた 普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖 ごま油・いりごま	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ・トウモロコシ りよくとうもろこし・カットわかめ みかん缶詰・黄桃缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
6 ・ 21	水 ・ 木	バターロール 鶏肉と春野菜のクリーム煮 ヨーグルト	おからかりんとう バナナ 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも コーンスターチ かりんとう(白)	にんじん・たまねぎ・キャベツ アスパラガス・コーン缶詰粒 バナナ
7 ・ 19	木 ・ 火	豚丼 小松菜のコンコンサラダ	桜餅風蒸しパン 牛乳	ぶたもも・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 薄力粉・上新粉・調合油 甘納豆	たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな・りよくとうもろこし にんじん・桜の塩漬け
8 ・ 22	金	ごはん 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さけ・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
9 ・ 23	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・いちごジャム
11 ・ 25	月	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのゆかり和え	五平餅 牛乳	若鶏むね・豆みそ 普通牛乳	精白米・もち米・三温糖 いりごま	だいこん・にんじん 干しいたけ・ひじき・キャベツ りよくとうもろこし・梅びしお
12 ・ 27	火 ・ 水	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・いよかん
13	水	カレー麻婆丼 大根のじゃこサラダ	マカロニかりんとう 空豆 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 マカロニ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ だいこん・だいこんの葉 コーン缶詰粒・そらまめ
14	木	ごはん 鯖の西京焼き 厚揚げのおかか煮	さつまいもスナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 生揚げ・削り節 普通牛乳	精白米 ロールパン	にんじん・さやいんげん
15 ・ 26	金 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 牛蒡サラダ	15日:クラッカー 26日:若布おにぎり 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰・しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨドレ・すりごま いりごま スナッククラッカー	りよくとうもろこし・にら・キャベツ にんじん・ごぼう・きょうな コーン缶詰粒・カットわかめ 焼きのり
28	木	カレーライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃがいも カレールウ・マカロニ マヨドレ・カステラ	たまねぎ・にんじん・キャベツ スナックえんとう・黄桃缶詰



# 4月保健だより

東神の倉清涼保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かい陽射しのもと、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、精一杯サポートしていきますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな？

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？
- その他、いつもと違う様子はありませんか？



## 園で預かる薬について

病院で処方される場合はなるべく朝と夕の処方にしてもらうよう医師に相談をしてみてください。薬を持参される場合は下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。  
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)

