



ご入園・ご進級おめでとうございます

徳重清涼保育園

暖かい春の陽気と共に新年度がスタートしました。新しい環境になり子ども達はワクワク、ドキドキしていることと思います。子ども達にとって保育園が居心地の良い場所となるよう、また一人ひとりの様々な気持ちに寄り添いながら楽しい園生活が送れるよう職員一同で見守っていきたいと思います。環境の変化から体調を崩しやすい時期でもありますので、気を配っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	入園式	慣らし保育 (新入園児)		テストメール		
7	8	9	10	11	12	13
	絵画教室		英語教室		体育教室 (堇・幼)	
14	15	16	17	18	19	20
	絵画教室		英語教室		体育教室	クラス懇談会 たんぼぼ桃試食会
21	22	23	24	25	26	27
	絵画教室 避難訓練 引き渡し訓練		英語教室 誕生会 安全生活指導		体育教室 (堇・幼)	
28	29	30				
	昭和の日					

### 来月の予定

- 13日(月)～17日(金) 個人懇談会(乳児組)
- 16日(木) クラス写真撮影
- 20日(月)～24日(金) 個人懇談会(桜組)
- 22日(水) 誕生会・安全生活指導
- 23日(木) 遠足ごっこ(幼児)
- 25日(土) 紫陽花組参観・給食試食会
- 27日(月)～31日(金) 個人懇談会(向日葵組)
- 28日(火) 避難訓練



## 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。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います。

### 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。

### 素材の味を味わえる給食

素材の持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』の旨味をかきかせることで、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。

### 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。食事を通して四季の移り変わりを感じられる給食を提供します。

### 食べ物を大切にし、感謝の心を持って

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るなど、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ひます

### 今月の献立 pick up★

#### 桜餅風蒸しパン

桜の花びらを使った春らしいおやつです。米粉を使用し、もちりとした食感で、桜の爽やかな香りが春を感じさせてくれます。



### お知らせ

給食だよりでは子ども達に人気のメニューや旬のレシピを用いたメニューのレシピを掲載していく予定です。

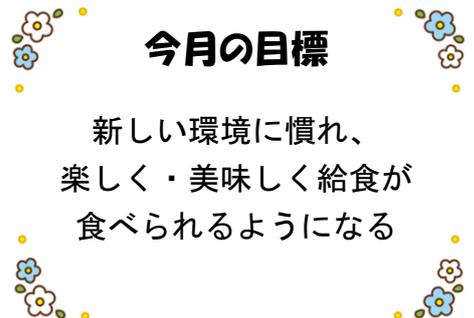
また、リクエスト頂いたレシピを法人ホームページの徳重清涼保育園のトピックスにも掲載しています。

給食・おやつレシピが知りたい方は、お気軽にお声掛けください。



### 今月の目標

新しい環境に慣れ、  
楽しく・美味しく給食が  
食べられるようになる



#### 厚揚げと落のおかか煮

旬の落は、独特の香りや苦味があり、苦手な子どもも多いようです。園では、落を触ってみたり、すじ取りのお手伝いをするなど、まずは一口食べてみようと思えるような活動を取り入れています。

落の葉を使った落の葉味噌も、ごはんのお供におすすめです。

#### 空豆

絵本『そらまめくんのベット』はいろいろなお豆が登場し、子ども達の大好きな絵本のひとつです。

空豆はふわふわの鞘が特徴で、鞘ごと触ってみたり、子ども達に鞘取りのお手伝いをしてもらうなど、空豆くんと仲良くなれるような活動をする予定です。





2024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	月	赤飯 鱈の西京焼き 厚揚げと蒟のおかか煮	桜餅風蒸しパン 牛乳	鱈・淡色辛味噌・鶏卵 生揚げ・削り節 普通牛乳・小豆	精白米・三温糖・上新粉 薄力粉・調合油 炒り胡麻・甘納豆(小豆)	蒟・人参・桜の塩漬け
2 ・ 16	火	ごはん 厚揚げの中華炒め 牛蒡サラダ	若布おにぎり 牛乳	生揚げ・豚肉 まぐろ水煮缶詰・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉 マヨネーズ 胡麻油・炒り胡麻	緑豆もやし・青梗菜・木耳・牛蒡 京菜・人参 コーン缶粒・乾若布
3 ・ 15	水 ・ 月	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのゆかり和え	豆乳葛餅 牛乳	鶏肉・調整豆乳・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 葛粉	大根・人参 乾椎茸・乾ひじき・キャベツ 緑豆もやし・梅びしお
4 ・ 17	木 ・ 水	豚丼 小松菜のコンコンサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉・油揚げ 普通牛乳	精白米・白滝 三温糖	玉葱・人参・えのき茸 小松菜・緑豆もやし・人参・蜜柑 缶詰・黄桃缶詰・パインアップル 缶詰・バナナ
5 ・ 19	金	ロールパン 春野菜のポトフ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ・人参 アスパラガス・果物
6 ・ 20	土	チキンライス コンソメスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米・じゃが芋・調合油 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン・ぶなし めじ・トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒
8 ・ 22	月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き 切り干し大根とひじきのサラダ	お麩ラスク 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・釜焼き麩 調合油・有塩バター 擦り胡麻・胡麻油 グラニュー糖	キャベツ・人参・玉葱 ぶなしめじ・切干大根 乾ひじき・京菜 青ピーマン
9	火	ごはん 豆腐のチリソース煮 キャベツと若布のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	木綿豆腐・豚肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 胡麻油・炒り胡麻 三温糖	玉葱・人参・青梗菜 キャベツ・カット若布 コーン缶詰粒 トマトケチャップ
10 ・ 23	水 ・ 火	カレー麻婆丼 大根のじゃこサラダ	マカロニ黄粉 空豆 牛乳 23日:スナックパン	豚挽肉・しらす干し・黄粉 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 マカロニ・三温糖 スナックパン	玉葱・人参 青葱・大根 大根の葉・コーン缶詰粒 空豆
11 ・ 25	木	ごはん 白身魚の磯辺焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	メルルーサ・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉 調合油・食パン 有塩マーガリン	青海苔・乾ひじき・牛蒡 人参・鞆隠元・乾椎茸
12 ・ 26	金	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・調合油 お菓子	玉葱・人参 ぶなしめじ・アスパラガス・果物
13 ・ 27	土	にゅうめん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・油揚げ・煮干し 普通牛乳	素麺	白菜・人参・長葱 乾椎茸・果物
18	木	ごはん 鱈の西京焼き 厚揚げと蒟のおかか煮	桜餅風蒸しパン 牛乳	鱈・淡色辛味噌・鶏卵 生揚げ・削り節 普通牛乳	精白米・三温糖・上新粉 薄力粉・調合油 炒り胡麻・甘納豆(小豆)	蒟・人参・桜の塩漬け
24	水	カレーライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉・まぐろ水煮缶詰 生クリーム 普通牛乳	精白米・じゃが芋 カレールウ・マカロニ マヨネーズ・ロールケーキ	玉葱・人参・キャベツ スナック豌豆・苺ジャム
30	火	ミートスパゲッティ 切干大根のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	ミートソース缶詰 まぐろ水煮缶詰・黄粉 普通牛乳	スパゲッティ・擦り胡麻 マカロニ・三温糖	切り干し大根・鞆隠元 ミックスベジタブル



# 4月ほけんだより

## 徳重清涼保育園

春の訪れとともに新学期を迎えました。こども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるようサポートしていきますので宜しくお願い致します。年度の初めは緊張からこども達も疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。



### 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わる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。



#### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚めます。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。

さらに、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、登園前にチェックを行ってみてください。



- 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？
- いつもと違う様子はありますか？

## 頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもしかゆくなります。目視で確認できるので、髪の毛根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



### チェック方法

成虫は見つけにくいので卵をチェックします。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを見て、触って、卵を確認しましょう。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、成虫を駆除しましょう。洗髪中に泡のついていない状態で、専用の目の細かいしでとかし、卵もなるべく取り除きます。その他、乾いた状態で卵のついていない毛を根元近くから切る。もしくは髪の毛全体を短く切ることも有効です。



布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯後にはアイロンをかけるのが効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。