



徳重清涼保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

うらかな春の陽気と共に今年度がスタートしました。ドキドキ、ワクワク、ソワソワ？新年度を迎えたお子さんの様子はいかがでしょう。子ども達の色々な気持ちをしっかり受け止めながら、園での生活に慣れていけるようにしていきたいです。

泣いたり笑ったり時には喧嘩をして…様々な経験を重ねて皆で成長しながら思いっきり楽しんでいけるよう寄り添いながら見守っていきたくと思っています。

これからの1年間、どうぞよろしくお願い致します。



今月の予定

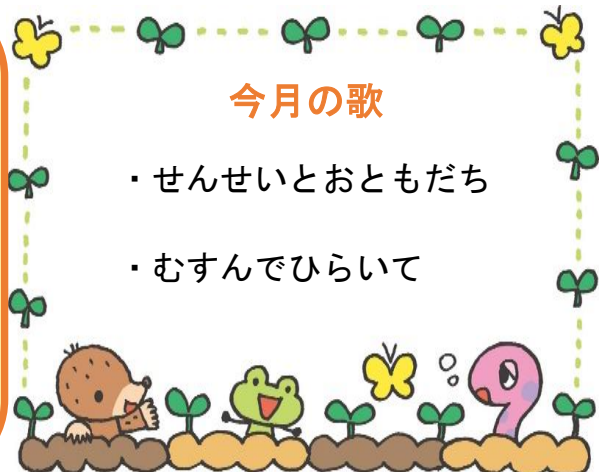
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		入園式	慣らし保育 (新入園児)		テストメール	
6	7	8	9	10	11	12
	絵画教室		英語教室		体育教室	
13	14	15	16	17	18	19
	絵画教室		英語教室		体育教室	クラス懇談会 たんぼぼ・桃試食会
20	21	22	23	24	25	26
	絵画教室 避難訓練 引き渡し訓練		誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室	
27	28	29	30			
	絵画教室	昭和の日	英語教室			

来月の予定

- 12日(月)～16日(金) 個人懇談(乳児)
- 15日(木) クラス写真撮影
- 19日(月)～23日(金) 個人懇談(桜組)
- 21日(水) 誕生会・安全生活指導
- 22日(木) 遠足ごっこ(乳児)
- 24日(土) 紫陽花組参観・給食試食会
- 26日(月)～30日(金) 個人懇談(向日葵組)
- 27日(火) 避難訓練

今月の歌

- ・せんせいとおともだち
- ・むすんでひらいて





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ひます。

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

園での給食は、子ども達それぞれの発育に合わせた食事の提供はもちろんですが、園庭で育てた野菜を使ったり、季節の食材を通して四季を楽しむ事も大切にしています。毎日の中で、出来る限り子ども達の食への興味・楽しさを共有できるような給食・おやつを提供していきたいと思ひます。



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・おやつの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。



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。



今月の目標

新しい環境や生活に慣れて友達と楽しく・美味しく給食を食べる



2025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	火	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	小豆・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	水	豚丼 大根のじゃこサラダ	2日フルーツポンチ 16日豆乳葛餅 牛乳	豚肉・しらす干し 普通牛乳・調整豆乳	精白米・白滝・調合油 三温糖・葛粉	玉葱・人参・えのき草・コーン缶 詰粒・バナナ 大根・大根の葉・人参・蜜柑缶 詰・黄桃缶詰 パインアップル缶詰
3 ・ 15	木 ・ 火	ごはん 豆腐のチリソース煮 キャベツと若布のサラダ	3日みたらし五平餅 15日スナックパン 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・もち米 三温糖・スナックパン	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
4 ・ 18	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
5 ・ 19	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
7 ・ 21	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	揚げパン 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・ロールパン 調合油・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 青ピーマン
8 ・ 22	火	ごはん 厚揚げの中華炒め 牛蒡サラダ	ぼんぼこおにぎり 牛乳	生揚げ・豚肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉 マヨネーズ・天ぷら用バッ ター揚げ 胡麻油・炒り胡麻	緑豆もやし・青梗菜・木耳 牛蒡・京菜・人参 コーン缶詰粒・青海苔 塩昆布
9 ・ 30	水	三色そぼろごはん 春野菜の味噌汁	カレークルル 空豆 牛乳	鶏挽肉・生揚げ・豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋・調合油 マカロニ・三温糖	人参・鞘隠元・コーン缶詰粒 大根・スナック豌豆 空豆
10 ・ 24	木	ごはん 白身魚の磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	10日ココアトースト 24日スナックパン 牛乳	メルルーサ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉 調合油・食パン スナックパン 有塩マーガリン	青海苔 人参・鞘隠元・乾椎茸
11 ・ 25	金	食パン ナポリタンポテト カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ 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 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物
12 ・ 26	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
14 ・ 28	月	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのゆかり和え	14日豆乳葛餅 28日みたらし五平餅 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・もち米	大根・人参 乾椎茸・乾ひじき・キャベツ 緑豆もやし・梅びしお
17	木	ごはん 鱈の西京焼き 厚揚げと蒟のおかか煮	フルーツポンチ 牛乳	鱈・淡色辛味噌 生揚げ・削り節 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油	蒟・人参・蜜柑缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
23	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 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃが芋 カレールー・マカロニ マヨネーズ・ロールケーキ	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・苺ジャム





4月ほけんだより



徳重清涼保育園

入園、進級おめでとうございます！わくわくドキドキした様子のこども達を見ると微笑ましく思うと同時に新たな年度の始まりに気持ちが引き締まります。ほけんだよりでは保健に関する様々な情報をお知らせして、こども達と保護者の方々をサポートいきますのでよろしくお願いいたします。



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？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



朝ご飯って大事

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
 - ・脳も活発にしてくれる
 - ・体温を上げて体を目覚めさせる
 - ・生活のリズムをつくる
- などの役割があります。朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



～ 検温表の体温 ～



体温は、日内変動や活動によって影響を受けやすいものです。検温表に記入する体温を測るうえでのポイントをまとめてみました。

- ①体温は食事や活動を始める前の安静時に測りましょう。
- ②厚い掛け布団や厚着をしていると熱がこもりやすいので要注意です。熱がこもらないようにするか、こもった熱を冷ましてから測ります。
- ③脇に汗をかいていないか触ってみて、汗をかいていたらティッシュや乾いた布で拭きます。
- ④腕を上げて、脇のくぼみの一番深い所に体温計の先が、体軸に対して斜め下30～45度になるように当て脇を閉じます。可能なら、10分ほどかけて実測値をだせると良いですね。
- ⑤女性の基礎体温測定と違って、小数第一位まででよいです。