

## 2021年 4月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	入園お祝い会	16	金	
2	金		17	土	5歳さくら・4歳きんもくせい 懇談会
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	幼児クラス誕生会
7	水		22	木	
8	木		23	金	
9	金		24	土	3歳ばら・2歳ふじ 懇談会
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	
13	火		28	水	
14	水		29	木	昭和の日
15	木		30	金	

### ＜お願いとお知らせ＞

- ・年度初めなので、登園した際お子様に名札を付けていただきますようお願いいたします。  
1歳児は4月の1か月間。2～5歳クラスは2週間。職員も1か月間腕章を付けます。
- 各クラスに用意しますので、お帰りの際には必ずして元の場所に返却してください
- ・避難訓練が毎月一度行われます



新入園の皆様、ご入園おめでとうございます。  
そして在園児の皆様、進級おめでとうございます。

昨年6月より引き続き、園内での保健衛生を担当致します看護師の宮川綾子と申します。  
どうぞよろしくお願い致します。  
今回は年度初月号ということで、年間の流れをお伝えさせていただきます。  
まず当園での検診のご紹介です。

内科検診：ふるた内科小児科クリニックの古田薫医師  
歯科検診：ロコデンタルクリニックの田中綾歯科医

近隣なのでかかりつけ医として既に診察を受けたご家庭も多くご存知かと思いますが、  
両医師共に女医で物腰の柔らかな先生です。

内科検診、歯科検診共に年2回行われ、通常ですと春と秋に行われます。  
昨年はコロナの影響により時期が少しずれましたが、本年は通常通りで医師と調整しております。  
時期が確定しましたら、またお便りでお知らせいたします。

その際、検診で確認してもらいたい事柄がありましたら、事前にお知らせいただければ、可能な限り、医師に確認致します。

### <園からのお願い>

① 月に1回、各クラスで身長・体重計測を行っております。

『健康の記録』というピンク色の手帳に身長・体重を記載し、ウォールポケットに入れますのでご確認後、保護者の方の承認印をしてから、クラスに返却していただいております。

新たにうけた予防接種の記載があれば必ず、随時追記していただけるようお願い致します。

② つめのチェックをお願いいたします。

保育園内において爪切りは医療行為となり、基本的に出来ない事になっております。

お仕事に家事・育児で多忙な日々とは重々承知しておりますが、ご自身のお子様だけでなくお友達への怪我にも繋がりますので適宜爪切りをお願いいたします。

動いてしまって怖いとお声も聞かれますが、お子様が就寝中は比較的安全に切れますのでお試しください。



当園の職員の多くは、園を離れば皆様と同じ子供の親ですので、様々な場面で親御さんの気持ちに寄り添え、アドバイス出来ることもあるかと思っております。

保育士・看護師に関わらず不安な事や疑問に感じたことはご相談いただければと思っております。

最後になりましたが、本年度もどうぞ宜しくお願い致します。





## 朝ごはんを食べよう♪



忙しい毎日の朝。子どもの朝ごはんに時間がかかると、さらにバタバタ。自分の支度もしないといけないので大変ですよ。朝ごはんは大事とよくききますし、栄養満点の朝ごはんを用意してあげたいけど、朝からそんな余裕はないし、頑張っても食べてくれなくてがっかりしたり…。そんな時は、朝ごはんのメニューや生活習慣などを、子どもが朝ごはんを食べるようにちょっと工夫してみましょう。

### そもそも、どうして朝ごはんは必要なの？朝ごはんの役割とは？

#### からだの 目覚ましスイッチ

睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。

#### 脳の目覚ましスイッチ

脳の活性化にはエネルギーが必要です。不足すると、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたりします。

#### おなかの 目覚ましスイッチ

食べることで消化器系が活動を再開。排便を促し、便秘を防ぎます。

朝ごはんは一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝しっかりとスイッチを入れましょう。

### 子どもが朝ごはんを食べない理由は？

朝ごはんが大事なのは分かっているけど、子どもが食べてくれないこともあります。朝ごはんを食べないのには、子どもなりの理由があります。子どもによって理由は様々なので、なぜ食べたくないのか（食べられないのか）聞いてみると解決策を見つけやすくなります。

#### ◆前日の夜ごはんが消化しきれていない

前日の夜ごはんを食べ過ぎたり、遅い時間に食べて次の日の朝ごはんが入らない…ということは、大人でもありますよね。食べたものをしっかりと消化してから寝ることが大事なので、夜ごはんの時間は睡眠の約2時間前までに終わらせるといいですね。

#### ◆起きたばかりでお腹がすかない

寝起きは頭が働かず、空腹を感じないこともあります。できれば朝食の30分ほど前までには起床しておきたいところですね。そのためには前日の就寝時間も大きく関係します。


#### ◆大人が食べないから

子どもだけでなく、朝食を取らない大人も少なくありません。大人が朝食を食べていない場合、子ども自身も「食べなくていいか」「1人で食べたくない」と思うかもしれません。




朝は忙しくて朝食に時間をかけられないご家庭も少なくないと思います。そこで時間をかけずにサッと出せるメニュー・食材をご紹介します。


### おにぎり

保育園でも大人気のおにぎり。ラップを使って握れば、お皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。食べきれないサイズにすることで「食べきれた！」と、子どもにとっても自信に繋がります。夜ごはんの残りを刻んで入れたり、 鮭やわかめ、コーン、チーズなど、具材を変えれば様々な味になります。


### みそ汁・スープ

余った野菜やお肉などを入れて作れば栄養たっぷりの一品に。 前日の夜に作っておけば、朝は温めるだけ♪


### パン

食パンに夕食の残りを刻んでのせて、チーズやマヨネーズをかけて焼けば一品完成♪ また週末に、お好みの具をのせて作ったピザトーストを冷凍しておけば、朝はそのままトースターで焼くだけで食べられます。サンドイッチにしたりコッペパンに挟んだり、フレンチトーストにしたりすると少し変化もできます。

### ホットケーキ

週末に子どもと一緒に小さめのホットケーキをたくさん作り、冷凍しておくのもおすすめ。パンのように、食べている時に食べカスが出にくいのも嬉しい♪ 生地に、おからや豆腐、おろし人参やかぼちゃ、野菜ジュース等を混ぜ込んで作るとレパートリーが増えます。生地をマグカップに入れてレンジで加熱してカップ蒸しパンにするのも簡単です。

### シリアル

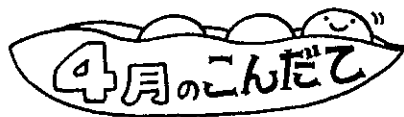
シリアルと一緒に牛乳や豆乳、ヨーグルトも摂取できるので一石二鳥！ バナナやいちご等のフルーツ、きな粉等も入れてさらに栄養アップ!!

### そのまま食べられるものや火の通りが早いもの

納豆、豆腐、ウィンナー、ハム、魚肉ソーセージ、ちくわ、カニカマ、ツナ缶、キュウリ、トマト、チーズ、ヨーグルトなどそのまま食べられるものや、卵、キャベツ、ブロッコリー、もやしなど火の通りが早いものが便利です。切るだけ、あるいはさっと茹でる（炒める）だけでおかずが完成。みかんやバナナなど子どもでも簡単に皮をむけるフルーツもおすすめです。

初めは少量でもOKです。食欲のない時に出される食事の量が多いと、余計に食欲が減退してしまうことがあります。少しずつでも食べる習慣を付けてから、徐々に様子を見て量を増やすようにしましょう。また、朝ごはんにお菓子はおすすめしません。大切な1食をお菓子だけで済ませてしまうと、カルシウムや鉄分、食物繊維等が不足してしまいます。朝ごはんとしてお菓子を食べる習慣がつくとお菓子以外を食べなくなり、食事へステップアップしにくくなります。

前日の夜に、翌朝に食べたい物を選ばせることで、朝ごはんを楽しみにしてくれる場合もあります。子どもによって朝ごはんを食べたくない理由も様々なので、その子のペースで食べる習慣が身につけられるといいですね。みんなが笑顔で朝ごはんの時間を過ごせますように。



# つどいの森もみの木こども園

令和3年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)
1	木	米飯 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き 味噌ドレサラダ	シュガーパイ 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま パン皮・グラニュー糖	西洋かぼちゃ・きよな・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
2	金	米飯 みそ汁 さわらの煮つけ もやしときゅうりのゆかり和え	バナナマフィン 牛乳	油揚げ・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・薄力粉 無塩バター	大根・しょうが・きゅうり りょくとうもやし・キャベツ にんじん・梅びしお・バナナ	だし・こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー
3	土	米飯 すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き やさしい炒め	市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ	米・じゃがいも・車糖 なたね油・市販菓子	こまつな・こねぎ・キャベツ ほんしめじ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・スイートコーン	うすくちしょうゆ・本みりん だし・麦茶
5	月	米飯 すまし汁 ごま肉じゃが 野菜の磯和え	カレー蒸しパン 牛乳	煮干し・かつお節・豚もも 淡色辛みそ・ウインナー プロセスチーズ・普通牛乳	米・焼きふ・じゃがいも なたね油・車糖・ごま 薄力粉	りょくとうもやし・こねぎ・にんじん たまねぎ・さやいんげん チンゲンサイ・キャベツ・焼きのり スイートコーン	うすくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー カレー粉
6	火	米飯 春野菜のスープ ミートローフ おやさしいサラダ	おつゆ麩のり塩 牛乳	ベーコン・豚ひき肉 普通牛乳	米・パン粉・車糖・ごま ごま油・焼きふ・なたね油	キャベツ・たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう・さやいんげん きゅうり・りょくとうもやし・こまつな レタス・大根・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト・スイートコーン あまのり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢
7	水	米飯 みそ汁 かじきのバター焼き 春キャベツのソテー	フレンチトースト 牛乳	木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン 普通牛乳・鶏卵	米・有塩バター・なたね油 食パン・車糖	わかめ・ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン	こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし・うすくちしょうゆ
8	木	米飯 みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 野菜のおかか和え	マカロニきなこ 牛乳	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも かつお削り節・きな粉 普通牛乳	米・車糖・マカロニ・スパゲッティ	チンゲンサイ・えのきたけ 根深ねぎ・しょうが・レモン キャベツ・にんじん・きゅうり	こいくちしょうゆ・料理酒 食塩
9	金	ナポリタン 洋風スープ コーンサラダ バナナ	ひじきのおにぎり 牛乳	ウインナー・鶏もも 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ 有塩バター・なたね油・車糖 米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン はくさい・キャベツ・きゅうり わかめ・スイートコーン・缶詰・レモン バナナ・ほしひじき	ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 こいくちしょうゆ・だし 本みりん・料理酒
10	土	米飯 みそ汁 蛙の南部焼き 春雨の酢の物	市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・しろさけ ロースハム	米・ごま・普通はるさめ 車糖・市販菓子	ほうれんそう・たまねぎ・きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・穀物酢・食塩・麦茶
12	月	米飯 みそ汁 鶏のオニオン照り焼き 煮しめ	お好み焼き 牛乳	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 凍り豆腐・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ かつお削り節・普通牛乳	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉	こまつな・たまねぎ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ・大根・れんこん キャベツ・切干しだいこん スイートコーン・こねぎ・あおのり	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし うすくちしょうゆ ベーキングパウダー 中濃ソース
13	火	米飯 洋風スープ 鯉ののりチーズ焼き フレンチサラダ	おとうふケーキ 牛乳	しろさけ・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・パン粉・なたね油・車糖 薄力粉	ほうれんそう・あおのり・キャベツ きゅうり・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・こしょう ベーキングパウダー
14	水	豆腐入りキーマカレー ヨーグルトサラダ オレンジ	ブドウゼリー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・プロセスチーズ ヨーグルト・普通牛乳	米・押麦・なたね油 さつまいも・じゃがいも マヨネーズ・車糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン 西洋かぼちゃ バレンシアオレンジ・ぶどう飲料 寒天	カレーウ・パセリ・食塩 こしょう
15	木	米飯 中華スープ 酢豚 ナムル	ミルクココアパン 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ごま油・食パン	わかめ・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル・缶詰 ほうれんそう・りょくとうもやし きゅうり	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩 ミルクココア
20	火	米飯 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き 味噌ドレサラダ	フレンチトースト 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ 淡色辛みそ・普通牛乳 鶏卵	米・車糖・ごま油・ごま 食パン	西洋かぼちゃ・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
21	水	米飯 みそ汁 かじきのバター焼き 春キャベツのソテー	季節のケーキ 牛乳	木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン・鶏卵 普通牛乳・ホイップクリーム	米・有塩バター・なたね油 ホットケーキミックス・車糖 無塩バター・いちごジャム	わかめ・ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン いちご	こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし・うすくちしょうゆ
23	金	ロールパン シーチー ヨーシキ オリヴィエサラダ	ひじきのおにぎり 牛乳	豚もも・豚ひき肉・さき身 鶏卵・普通牛乳	ロールパン・米・パン粉 有塩バター・車糖 じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ トマト・缶詰・きゅうり・スイートコーン ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ 穀物酢・パセリ・食塩 こしょう・だし・だし・本みりん 料理酒・こいくちしょうゆ
28	水	麦ごはん みそ汁 鶏の竜田揚げ 切干大根の塩昆布和え	ブドウゼリー 牛乳	油揚げ・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも まぐろ缶詰・普通牛乳	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま油・車糖	ごぼう・こねぎ・しょうが 切干しだいこん・にんじん きゅうり・キャベツ・塩昆布・レモン ぶどう飲料・寒天	料理酒・みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・だし
30	金	米飯 中華スープ 酢豚 ナムル	おつゆ麩のり塩 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ごま油・焼きふ	わかめ・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル・缶詰 ほうれんそう・りょくとうもやし きゅうり・あまのり	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩



野菜の日



骨水の日



世界の料理  
「ロシア」



カミカミの日

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
522 kcal	22.7 g	14.3 g	73.2 g	250 mg	2.3 mg	189 μg	0.34 mg	0.41 mg	24 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。  
 ☆ 土曜おやつ（市販菓子）は当日、メニューを掲示させていただきます。