

2022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	金	入園お祝い会	16	土	5歳さくら・4歳きんもくせい 懇談会
2	土		17	日	
3	日		18	月	
4	月		19	火	
5	火		20	水	幼児クラス誕生会
6	水		21	木	
7	木		22	金	
8	金		23	土	3歳ばら・2歳ふじ 懇談会
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	
12	火		27	水	
13	水		28	木	
14	木		29	金	昭和の日
15	金	園だより4月発行日 (ホームページに掲載)	30	土	

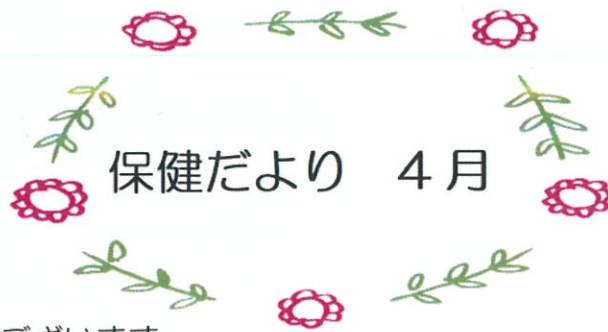
<お願いとお知らせ>

- 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

令和4年度 年間行事予定

日にち	行事	備考
4月1日(金)	入園お祝い会	新入園児親子
4月16日(土)	さくら・きんもくせい組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。(Zoom 予定)
4月23日(土)	ばら・ふじ組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。(Zoom 予定)
5月11日(水)	移動動物園	動物アレルギーのあるお子さんはお申し出下さい
5月14日(土)	かえで・あけび 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。(Zoom 予定)
5月20日(金)	春の遠足(幼児)・遠足ごっこ(乳児)	ふじ・ばら・きんもくせい・さくら組 お弁当
5月23日~27日	保育参観期間	今後の情勢により変更する場合があります。
6月27日(月)	プール開き	
7月2日(土)	親子であそぼう会(あけび・かえで)	あけび・かえで組親子参加行事
7月7日(木)	七夕	
7月9日(土)	同園会	卒園児行事
7月13日(水)	移動水族館	
8月6日~16日	1号 夏休み	
8月25日(木)	プールじまい	
8月27日(土)	夏まつり	親子参加
9月9日~10日	お泊り保育(さくら組)	宿泊行事です。10日は9:00には解散になります。
10月1日(土)	運動会	ふじ・ばら・きんもくせい・さくら組親子(半日) ※この日は通常の土曜日保育は行いません。
10月3日~10月7日	祖父母参観	今後の情勢により変更する場合があります。
10月17日~11月11日	個別懇談(担任との面談)	詳細は近くなったらお知らせします。
10月21日(金)	さくら・きんもくせいズーラシア遠足	さくら・きんもくせい組 お弁当
10月31日(月)	ハロウィン	
11月12日(土)	もみの木マルシェ	今後の情勢により変更する場合があります。 ※この日は通常の土曜保育は行いません。
12月2日(金)	もちつき	今後の情勢により変更する場合があります。
12月23日(金)	クリスマス会	
12月26日~1月7日	1号 冬休み	
1月中	獅子舞	日程未定
1月11日(水)	さくら組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。
1月12日(木)	きんもくせい組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。
1月13日(金)	ばら組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。
1月16日(月)	ふじ組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。
1月17日(火)	かえで組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。
1月18日(水)	あけび組 懇談会	詳細時間は後日お知らせします。
2月3日(金)	節分	
2月11日(祝)	せいかつ発表会	ばら・きんもくせい・さくら組親子
2月25日(土)	入園説明会	新入園児保護者
3月3日(金)	ひなまつり	
3月4日(土)	卒園を祝う会	さくら組親子参加 ※3歳児4歳児の参加は検討中。
3月8日(水)	お別れ会	
3月10日(金)	お別れ遠足(幼児) 遠足ごっこ(乳児)	全クラスお弁当
3月25日(土)	新年度準備・全職員研修	※この日は通常の土曜日保育は行いません。
3月22日~31日	1号 春休み	

5・11月：内科検診 7・1月：歯科検診 毎月：身体測定・避難訓練・誕生会 お話し会(4・8月は休み)



保健だより 4月

看護師 宮川 綾子

入園・進級おめでとうございます。

新年度を迎えひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



生活リズムを整えましょう

新年度は気圧の変動に加えて、環境の変化もあり体調を崩しやすい時期です。心身ともに元気に過ごすために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



早寝早起きを心がけましょう

お仕事に加え、家事・育児と目まぐるしい時間をお過ごしとは思いますが、夜は9時までに就寝し、朝は7時頃には起きるように意識してみましょ。充分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことに繋がると言われています。

朝ごはんを食べましょう

朝食を食べることで体が目覚め、その日の身体のリズムが始まります。また腸の動きが活発になり排便コントロールもつきやすくなります。



爪切り・髪を整えましょう

爪が伸びていることで、お子さんご自身だけでなく、お友だちにもケガをさせてしまう事があります。

また、日々の生活の中で伸びた、髪の毛が目に入ることで視力低下を招いてしまったり、様々な活動の妨げになる事もあります。

このため、爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしましょう。





春を感じる旬な食材

四季がある日本には、四季折々の旬の食材が存在します。旬の食材は収穫量が多いだけでなく、味がおいしく栄養価も高いのが特徴です。また、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。春は、冬の間に老廃物を溜め込んだ体が目覚める季節です。そして、新しい環境でストレスをうけやすく、体調不良を起こすこともあります。春が旬の食材で、スムーズに体を目覚めさせ、心身ともにリラックスして、変化の大きなこの季節を上手に乗り切りましょう。

春キャベツ



葉がやわらかく、甘みが強い。胃腸の調子を整えるビタミンU（キャベジン）や、免疫力を高め風邪を予防するビタミンCが多く含まれる。

さやえんどう



シャキッとした食感で、料理に彩りを添えてくれる。免疫力を高めるβ-カロテン・ビタミンCが豊富。

アスパラガス

うまみ成分でもあるアスパラギン酸が含まれており、疲労回復やデトックス効果に優れている。



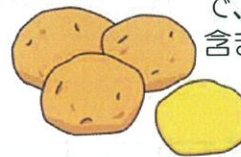
いちご

ビタミンCが豊富で、美肌効果や風邪予防・ストレス予防が期待できる。



新じゃがいも

みずみずしく、しっとり柔らか。皮が薄く、皮ごと食べられるので、皮の周りに多く含まれるビタミンCなどの栄養素を余すことなく摂取できる。



たけのこ

たけのこの水煮などについている白い塊のチロシンはアミノ酸の一種で、やる気や集中力を高めるのに効果的。

新玉ねぎ

甘みがあって、みずみずしい。甘みのもとであるオリゴ糖は腸内で善玉菌のエサになり、腸内環境を整え、便秘の改善や免疫力アップ効果がある。



しらす

4月～5月頃の「春しらす」はとくに脂がのって甘味がある。カルシウムが豊富だけでなく、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富。



そらまめ

形が可愛らしく、ホクホクとした食感で甘い。細胞の代謝を促進する亜鉛や、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む。



春にんじん

「新にんじん」とも呼ばれる。通常のにんじんよりも甘くて軟らかく、みずみずしい。皮膚や粘膜を正常化し、免疫力を高めるβ-カロテンを多く含む。油と一緒に摂取すると吸収力アップ。





～春が旬の食材を使った簡単レシピをご紹介します♪～

人参サラダ

◆材料（4人分）

人参	120g
大根	120g
きゅうり	60g
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
にんにく	少々

◆作り方

1. 人参・大根・きゅうりを千切りにする。
(スライサー等を使うと便利です。)
2. 人参・大根をさっと茹で、水にさらし、水気をしっかりとしぼる。
3. 調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える。

味が薄い時はドレッシングの量を増やしてみてください。レモン汁がない時はお酢を増やすことで代用可能です。大根の代わりに切干大根を使ってもおいしくできます。今月の給食にも登場します♪



新玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し

◆材料（4人分）

新玉ねぎ	中2個
バター	20g
しょうゆ	適量
粉末パセリ	適量

◆作り方

1. 新玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、2/3くらいの深さまで米印の切り込みを入れる。
2. 深めの耐熱皿に1個ずつ①を入れ、バターを半分ずつのせる。
3. ふんわりとラップをして、500Wのレンジで1個につき5分程度加熱する。
(新玉ねぎの大きさや好み、レンジの機種によって加熱時間を追加して下さい。)
4. ラップをはずし、ひっくり返してしょうゆをまわしかけ、粉末パセリを散らす。

とろとろ新玉ねぎにバター・醤油がよく合う、この時期ならではの一品です。味付けは他に、ポン酢やコンソメ、おなかやチーズ等アレンジしてもおいしいですよ。

4月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和4年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ごはん 洋風スープ 鮭のりチーズ焼き 人参サラダ	牛乳 バナナマフィン 牛乳	普通牛乳・しろさげ パルメザンチーズ・鶏卵	米・じゃがいも・パン粉 なたね油・車糖・薄力粉 無塩バター	ほうれんそう・スイートコーン・あおのり にんじん・きゅうり・大根・にんにく バナナ	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
2	土	ごはん みそ汁 鶏のねぎ味噌焼き 白菜とちくわの煮浸し	赤ちやんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 焼き竹輪	赤ちやんせんべい・米 さつまいも・車糖・市販菓子	たまねぎ・こねぎ・はくさい にんじん・えのきたけ	麦茶・本みりん みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
4	月	ごはん みそ汁 鶏のみみじ焼き ほうれん草の白和え	牛乳 シリアルマーマレード 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ ヨーグルト	米・焼きふ・マヨネーズ・ごま 車糖・コーンフレーク マーマレード・粉糖	りょくとうもやし・こねぎ・にんじん ほうれんそう・ほんしめじ	食塩・こしょう・板ごんにやく こいくちしょうゆ
5	火	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨マヨサラダ	牛乳 おつゆ麩のキャラメル 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも ロースハム	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・マヨネーズ 焼きふ・有塩バター	わかめ・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・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・こしょう
6	水	ごはん みそ汁 かじきのバター焼き 春キャベツのソテー	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン・鶏卵	米・有塩バター・なたね油 食パン・車糖	こまつな・たまねぎ・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
7	木	ごはん すまし汁 治部煮 もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも・脱脂粉乳	米・かたくり粉・焼きふ じゃがいも・車糖・なたね油 薄力粉・いちごジャム	チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・ほうれんそう・れんこん 生しいたけ・きゅうり りょくとうもやし・キャベツ	うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 ベーキングパウダー
8	金	和風スパゲッティ 洋風スープ コーンサラダ バナナ	牛乳 しらすとごまのおにぎり 牛乳	普通牛乳・まぐろ缶詰 鶏もも・しらす干し	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・ほうれんそう 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 こねぎ	うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・だし・穀物酢 こいくちしょうゆ
9	土	ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け 五目煮	赤ちやんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・しろさげ だいたず	赤ちやんせんべい・米 じゃがいも・車糖・市販菓子	なす・たまねぎ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやいんげん	麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・みりん風調味料 だし
11	月	ごはん 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き みかんサラダ	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・ヨーグルト	米・なたね油・車糖・強力粉 粉糖	こまつな・ほんしめじ・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん みかん缶詰	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・こしょう ベーキングパウダー
12	火	ごはん すまし汁 鱈の西京焼き ひじきの煮物	牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・さわら 甘みそ・だいたず・鶏卵 ウイナー・プロセスチーズ かつお削り節	米・車糖・薄力粉	ほうれんそう・ほしひじき にんじん・さやいんげん・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	うすくちしょうゆ みりん風調味料・しらす だし・本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 中濃ソース
13	水	ごはん 野菜のスープ ミートローフ おやさいサラダ	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・ベーコン 豚ひき肉	米・じゃがいも・パン粉 車糖・緑豆はるさめ・ごま ごま油・パイ皮 グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ 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 大根・赤ピーマン・黄ピーマン トマト・スイートコーン	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
14	木	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 野菜の磯和え	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・鍋ごし豆腐	米・車糖・なたね油・薄力粉	大根・こねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん・キャベツ りょくとうもやし・焼きのり	だし・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー
19	火	豆腐入りキーマカレー ヨーグルトサラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 ロースハム・プロセスチーズ ヨーグルト・鶏卵	米・押麦・なたね油 さつまいも・じゃがいも マヨネーズ・食パン・車糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン 西洋かぼちゃ・きゅうり パルメザン・オレンジ	カレールー・パセリ・食塩 こしょう
20	水	ごはん みそ汁 かじきのバター焼き 春キャベツのソテー	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン・鶏卵 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	こまつな・たまねぎ・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
22	金	イギリスパン スコッチブロス コテージパイ コロネーションチキンサラダ	牛乳 しらすとごまのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ベーコン ひよこまめ・豚ひき肉 ささ身・ヨーグルト しらす干し	食パン・押麦・かたくり粉 じゃがいも・有塩バター マヨネーズ・あんずジャム 米・ごま油・ごま	こまつな・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・スイートコーン こねぎ	だし・うすくちしょうゆ こしょう・ケチャップ ウスターソース・食塩・パセリ こしょう・カレー粉
23	土	ごはん すまし汁 鱈の照り焼き やさい炒め	赤ちやんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・まさば	赤ちやんせんべい・米・車糖 なたね油・市販菓子	チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ ほんしめじ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン	麦茶・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし
26	火	筍ごはん すまし汁 鱈の西京焼き ひじきの煮物	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・煮干し かつお節・さわら・甘みそ だいたず	米・車糖・パイ皮 グラニュー糖	たけのこ・ほうれんそう ほしひじき・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料・しらす だし・本みりん こいくちしょうゆ
27	水	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・脱脂粉乳	米・車糖・なたね油・薄力粉 いちごジャム	西洋かぼちゃ・はくさい・たまねぎ きゅうり・りょくとうもやし・キャベツ にんじん・梅ひしお	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ベーキングパウダー
28	木	麦ごはん みそ汁 鶏の竜田揚げ 切干大根の塩昆布和え	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま油・薄力粉 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	料理酒・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー



☆ 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
469 kcal	21.5 g	14.8 g	67.2 g	334 mg	2.1 mg	202 μg	0.32 mg	0.46 mg	21 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。
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらすき
 変更:雑穀・押麦→ごはん)