

2024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	月	入園お祝い会	16	火	
2	火		17	水	幼児クラス誕生会
3	水		18	木	
4	木		19	金	
5	金		20	土	2.3歳懇談会
6	土		21	日	
7	日		22	月	
8	月		23	火	
9	火		24	水	
10	水		25	木	
11	木		26	金	
12	金		27	土	
13	土	4,5歳懇談会	28	日	
14	日		29	月	昭和の日
15	月	園だより発行日(ホームページ)	30	火	

＜お願いとお知らせ＞

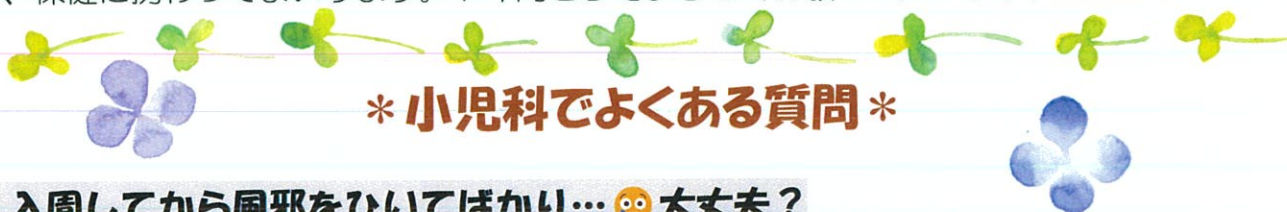
- ・年度初めなので、登園した際お子様に名札を付けていただきますようお願いいたします。
- ・2,3,4,5歳懇談会は、zoom又は来園しての参加となります。
 来園の場合、懇談会中のみ保育はありません。
- ・避難訓練が毎月一度行われます

保健だより 4月

看護師 沖末 春香

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、大きくなった！という喜びと、期待いっぱいの笑顔を見ることができ、とても嬉しく思います😊子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



* 小児科でよくある質問 *

・入園してから風邪をひいてばかり…😞大丈夫？

◆集団生活では子どもの数だけ様々なウイルスに接触するため、感染症に罹る確率が上がります！

入園前

親の免疫に守られている&もともとウイルスに遭遇する機会が少ないため、風邪をひきにくい。

入園後

保育園には子どもの数に比例してウイルスがいるため、入園後はお互いに風邪をうつし合います。免疫がまだ未熟なため、結果として風邪のような症状を繰り返すことが多いです。

◆乳幼児は徐々に免疫がついてきます😊

母親からの免疫（免疫グロブリン）は生後6ヶ月でほとんどなくなり、それ以降は自分の力でウイルスと闘っていきます。免疫は体内に記憶されるため、一度罹患したウイルスや似たようなウイルスにはかかりづらくなると言われています。

徐々に体がウイルスとの戦い方を覚え、風邪にかかる回数もゆっくりと減っていきます😊

個人差もありますが、保育園に行き始めて数か月～半年は風邪を繰り返しますが、単なる風邪を繰り返しているケースがほとんどです。気長に様子を見ていきましょう😊

★風邪の合併症として中耳炎や肺炎になってしまうこともあります😞

耳を痛がる・呼吸が苦しそう・発熱がずっと続くなどの症状がありましたら病院受診をおすすめいたします

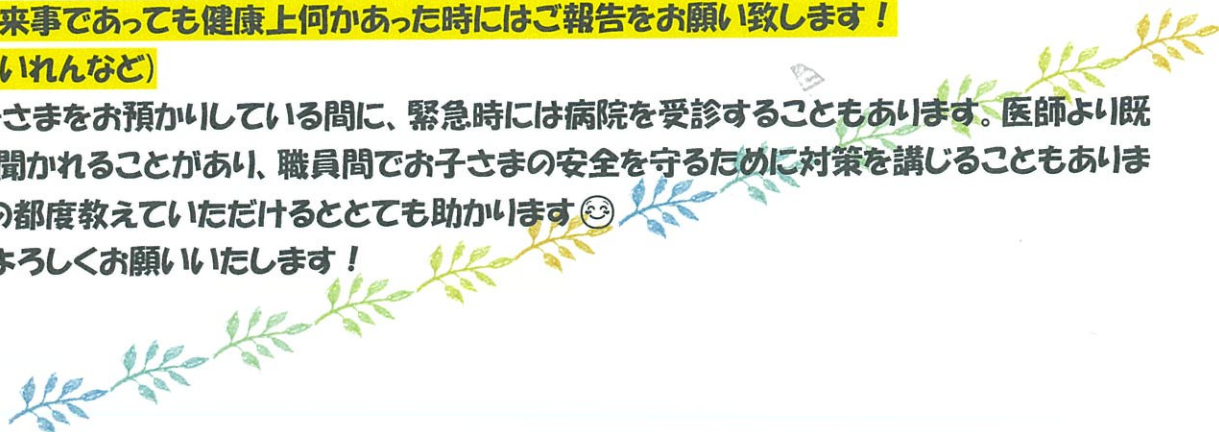
保護者の皆様へ

お家での出来事であっても健康上何かあった時にはご報告をお願い致します！

(例:熱性けいれんなど)

…園でお子さまをお預かりしている間に、緊急時には病院を受診することもあります。医師より既往について聞かれることがあり、職員間でお子さまの安全を守るために対策を講じることもありますので、その都度教えていただけるととても助かります😊

1年間、よろしくお願ひいたします！





みなさんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか？
給食では月に1回『カミカミの日』として、よく噛んで食べることを意識してもらえるような献立にしています。



よく噛んで食べるのが大切な理由

噛むことのメリットを日本咀嚼学会が「ひみこのはがいで（卑弥呼の歯がいで）」という標語で紹介しています。

「ひ」・・・肥満防止

私たちの体は、食事を始めて「満腹」を感じるまでに20分ほどかかります。
あまり噛まずに早食いをすると、「満腹感」を得る前にたくさんの量を食べてしまうため、食べ過ぎてしまいます。
よく噛むことは、早食いを防止して肥満予防につながります。

「み」・・・味覚の発達

食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚の発達を促します。
例えば、ごはんをしっかりと噛んで味わうとお米本来の甘味をしっかりと感じる事ができます。

「こ」・・・言葉の発達

噛むことで顎の筋肉が発達し言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになります。

「の」・・・脳の発達

噛む回数が多いと脳への血流が増え、脳の活性化に役立ちます。

「は」・・・歯の病気を予防

よく噛むことで、唾液の分泌量が増えます。
唾液は、口内の汚れを洗い流し細菌感染を防ぐ効果もあるため、虫歯や歯周病の予防につながります。

「が」・・・がんの予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素には、食品中の発がん性物質を抑制する働きがあります。

「い」・・・胃腸の働きを促進

よく噛むと唾液から消化酵素のアミラーゼが分泌され、食べ物の消化・吸収を助け胃腸の働きを活発にします。

「ぜ」・・・全身の体力向上と全力投球

歯や顎が発達することで噛みしめる力が強くなり、
体力や運動神経の向上、集中力を養うことにつながります。



よく噛んで食べるための工夫

☆食材を少し大きめに切りましょう。加熱する時は火を通し過ぎず歯ごたえが残る程度にしましょう。(噛む力に合わせて大きさや硬さを調整しましょう)

☆噛み応えのある食材を取り入れましょう。
(乾物・根菜類・きのこ類・海藻類など)

☆味付けは薄味にしましょう。
(薄味にすると、食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになります)

☆食べ物が口の中にある時は、飲み物で流しこまないようにしましょう。

食事の時間が短かったりせかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



もみの木レシピ

🍴切干大根のサラダ

◆材料 (4人分)

切干大根 30g
 人参 中 1/3本
 キャベツ 2枚
 きゅうり 1本
 かに風味かまぼこ 1/2パック

◆作り方

1. 切り干し大根は洗って水に10分浸けさっと茹で、水気を絞る。
2. 人参・キャベツ・きゅうりは千切りにし塩をもみこみ、しんなりしたら水気を絞る。
3. ①②と手でほぐしたかに風味かまぼこ、★を混ぜ合わせ和える。
4. お好みで白ごまをふってできあがり♪

★

塩	少々
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
白すりごま	適量



今月のカミカミの日4/19(金)に登場する切干大根のサラダです♪ カニカマの代わりに、ハムやちくわでもおいしいです。調味液で和えたあと、しばらくおくと味が馴染んでさらにおいしくなります。切干大根は煮物だけでなく、サラダや和え物・みそ汁の具など様々な料理に使い、噛み応えのある食材でおすすめです。

4月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

令和6年

3歳未満児

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	月	ミートソースパゲッティ 洋風スープ かぼちゃサラダ	牛乳 ねぎらすのごまおに 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ロースハム・しらす干し	マカロニ・スパゲッティ・車糖 マヨネーズ・米・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 ほうれんそう・スイートコーン 西洋かぼちゃ・きゅうり・こねぎ	ケチャップ・食塩・こしょう パセリ・だし・うすくちしょうゆ こしょう
2	火	ごはん すまし汁 鶏肉の旨味噌焼き 煮しめ	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・凍り豆腐	米・焼きふ・車糖・じゃがいも パイ皮・グラニュー糖	りよくとうもろやし・こねぎ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ・大根・れんこん	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・本みりん
3	水	ごはん 洋風スープ 鮭のバター醤油焼き 春キャベツのソテー	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・しらすけ ベーコン・ヨーグルト	米・さつまいも・有塩バター コーンフレーク ブルーベリージャム・車糖	たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう ほんしめじ・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 みりん風調味料・料理酒 食塩
4	木	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・食パン	わかめ・えのきたけ・こねぎ にんじん・ほうれんそう りよくとうもろやし・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩・ミルクココア
5	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 酢の物	牛乳 りんごの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・かに風味かまぼこ	米・なたね油・車糖・薄力粉 りんごジャム	こまつな・ほんしめじ・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・しょうが きゅうり・にんじん・カットわかめ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
6	土	ごはん 中華スープ 八宝菜 棒棒鶏	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚もも・ささぎ・淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・ごま油・車糖 かたくり粉・ごま・市販菓子	ほうれんそう・はくさい チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・きゅうり・トマト りよくとうもろやし・しょうが	麦茶・だし・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・穀物酢 食塩
8	月	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン みかんサラダ	牛乳 お豆腐ケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・絹ごし豆腐	米・なたね油・車糖・薄力粉	はくさい・えのきたけ・たまねぎ しょうが・にんにく・レモン 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 カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢
9	火	ごはん みそ汁 鯖の照り焼きマーマレード風味 野菜の磯和え	牛乳 おつゆ麩のキャラメル 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら	米・かたくり粉・マーマレード 車糖・焼きふ・有塩バター	大根・にんにく・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・えのきたけ スイートコーン・焼きのり	こいくちしょうゆ・料理酒
10	水	ごはん 春野菜のスープ ミートローフ おやさいサラダ	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・ベーコン 豚ひき肉・ヨーグルト	米・じゃがいも・パン粉 車糖・緑豆はるさめ・ごま油 強力粉・なたね油・粉糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ れんこん・ごぼう・西洋かぼちゃ さやいんげん・きゅうり りよくとうもろやし・こまつな 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 ベーキングパウダー
11	木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 きな粉	米・焼きふ・車糖 マカロニ・スパゲッティ	チンゲンサイ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ さやいんげん・きゅうり りよくとうもろやし・キャベツ 梅びしお	食塩・こいくちしょうゆ
12	金	ロールパン 洋風スープ 鶏のパン粉焼き ツナポテトサラダ	牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも まぐろ缶詰・プロセスチーズ	ロールパン・パン粉 なたね油・じゃがいも マヨネーズ・米	ほうれんそう・えのきたけ にんにく・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・塩昆布	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・パセリ・カレー粉
13	土	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 じゃがいものそばろ煮	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・まさば 淡色辛みそ・鶏ひき肉	赤ちゃんせんべい・米・車糖 なたね油・じゃがいも かたくり粉・市販菓子	こまつな・ほんしめじ・しょうが にんじん・たまねぎ さやいんげん	麦茶・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・だし
16	火	新玉ねぎのバターチキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 じゃこトースト 牛乳	普通牛乳・鶏もも パルメザンチーズ しらす干し・プロセスチーズ	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・無塩バター 車糖・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ きゅうり・にんじん パレンシアオレンジ・こねぎ	にんにくおろし・カレールウ 穀物酢・食塩・こしょう
17	水	ごはん 洋風スープ 鮭のバター醤油焼き 春キャベツのソテー	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・しらすけ ベーコン・鶏卵・ホップクリーム	米・さつまいも・有塩バター ホットケーキミックス・車糖 無塩バター・いちごジャム	たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう ほんしめじ・にんじん・スイートコーン いちご	だし・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 食塩
19	金	ごはん みそ汁 かじきの竜田揚げ 切干大根のサラダ	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・かに風味かまぼこ ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油 車糖・ごま油 コーンフレーク ブルーベリージャム	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	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・穀物酢
23	火	筍ごはん みそ汁 鯖の照り焼きマーマレード風味 野菜の磯和え	牛乳 おつゆ麩のキャラメル 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら	米・なたね油・車糖 かたくり粉・マーマレード 焼きふ・有塩バター	たけのこ・にんじん・ほんしめじ 大根・にんにく・チンゲンサイ キャベツ・えのきたけ・スイートコーン 焼きのり	うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ
24	水	ごはん すまし汁 小松菜チーズオムレツ しらすサラダ	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・鶏卵 脱脂粉乳・プロセスチーズ しらす干し・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油 車糖・強力粉・粉糖	わかめ・にんじん・たまねぎ こまつな・切干しだいこん・きゅうり キャベツ・レモン	うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
26	金	魯肉飯 紫菜蛋花湯 春雨サラダ パナナ	牛乳 じゃこトースト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 かに風味かまぼこ しらす干し・プロセスチーズ	米・車糖・ごま油・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・食パン マヨネーズ	たけのこ水煮缶詰・生しいたけ たまねぎ・チンゲンサイ・焼きのり こねぎ・きゅうり・りよくとうもろやし にんじん・バナナ	こいくちしょうゆ・料理酒 しょうが・食塩・だし うすくちしょうゆ・穀物酢



☆ 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
482 kcal	21.4 g	14.8 g	70.4 g	312 mg	1.8 mg	188 μg	0.33 mg	0.44 mg	20 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・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)