



# 4月園だより

鳴子清涼保育園

柔らかな春の日差しを感じられる暖かさになってきましたね。新年度になり新しいお友達や新しい職員も増え、少し雰囲気が変わって4月からまた保育園がスタートしました。これからも愛される保育園となっていくように職員一同頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

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

## 今年度の目標

子ども一人ひとりの思いや選択を尊重し、主体的な活動を引き出す関わりを心がけます。

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・園の環境に慣れて、安心感をもって過ごす。
- ・保育士に自分の思いを受けとめてもらうことで、安心して生活する。

### 桃組

- ・園の環境に慣れて、安心感をもって過ごす。
- ・保育士に自分の思いを受けとめてもらうことで、安心して生活する。

### 堇組

- ・新しい環境・新しい担任の保育者に慣れ、安心して園生活をおくる。
- ・自分の好きな遊びや場を見つけて楽しむ。

### 桜組

- ・進級した事に喜びを感じ、新しい友だちや環境に慣れ安心して過ごす。
- ・自分の好きな遊びを見つけていき、園での生活を楽しむ。

### 向日葵組

- ・生活に期待を持ち、喜んで登園する。
- ・好きな遊びを見つけて自分なりに十分に遊ぶ楽しさを味わう。

### 紫陽花組

- ・新しい保育室や担任に慣れて、安心して自分の思いを伝えながら過ごす。
- ・友達に自分の意見を伝えたり、相談し合いながら遊びを広げていく。

## お知らせ

- ・4月11日(土)に全クラスのクラス懇談会、終了後にたんぽぽ、桃組は給食試食会があります。詳細につきましては後日お知らせいたします。
- ・乳児組は5月11日(月)～5月22日(金) 幼児組は5月25日(月)～6月5日(金)に個人懇談を予定をしています。詳細につきましては後日お知らせいたします。
- ・5月12日(火)にクラス写真を撮ります。
- ・5月16日(土)に紫陽花組保育参観、給食試食会を行います。詳細は後日お知らせします。
- ・5月19日(火)に幼児組遠足ごっこを行います。(雨天中止)お弁当は給食室で作ります。雨天の場合は給食を提供いたします。
- ・5月28日(木)に歯科検診があります。

## お願い

- ・4月の諸費、延長保育代はゆうちょ銀行より4月27日(月)に引き落とされます。
- ・欠席、遅刻の場合は9:30までにご連絡ください。
- ・持ち物には目につく場所に大きくご記入ください。
- ・制服、ポロシャツ、ズボン等の衣類にも必ずご記名ください。

## 今月の歌

- ・ぶんぶんぶん
- ・ちゅうりっぷ



令和8年度 4月給食献立表(幼児食)



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1	水	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き 切干大根とひじきのサラダ	精白米 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 ぶなしめじ 青ピーマン 酒 合わせ味噌 調合油 切り干し大根 ひじき 水菜 まぐろ水煮缶詰 醤油 酢 すりごま ごま油	揚げパン 牛乳	ロールパン グラニュー糖 調合油 牛乳
2 ・ 16	木	ごはん 鱈の西京焼き 厚揚げと蒟のおかか煮	精白米 鱈 西京味噌 みりん 三温糖 厚揚げ 蒟 人参 かつお節 出汁 醤油	2日:スナックパン 16日:クラッカーサンド 牛乳	スナックパン クラッカー いちごジャム 牛乳
3 ・ 17	金	ロールパン 春野菜のポトフ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 じゃが芋 たまねぎ キャベツ 人参 アスパラガス 食塩 ブイヨン カルシウムヨーグルト	ビスケット 柑橘類(17日:バナナ) 牛乳	ビスケット 柑橘類(バナナ) 牛乳
4 ・ 18	土	にゅうめん 小魚スナック 柑橘類	そうめん 豚もも肉 油揚げ 白菜 人参 葱 干し椎茸 出汁 醤油 食塩 ごま入り味付けいりこ 柑橘類	ソフトあられ 牛乳	ソフトあられ 牛乳
6 ・ 20	月	ごはん 鮭のさっぱり焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鮭 酢 醤油 三温糖 ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 水煮大豆 さつま揚げ 出汁 醤油 三温糖 味醂 調合油	キャロットゼリー 牛乳	人参 りんごジュース 三温糖 粉寒天 牛乳
7 ・ 24	火 ・ 金	食パン 焼きコロッケ ヨーグルト	食パン 豚挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 コーン缶詰 片栗粉 塩 パン粉 カルシウムヨーグルト	せんべい 柑橘類(24日:バナナ) 24日:桜餅(幼児) 桜餅風蒸しパン(乳児) 牛乳	せんべい 柑橘類(バナナ) 薄力粉 白玉粉 三温糖 こしあん いちごジャム 桜の葉 鶏卵 薄力粉 上新粉 調合油 三温糖 甘納豆(あずき) 桜の塩漬け ベーキングパウダー 牛乳 牛乳
8	水	炒飯 中華風コーンスープ	精白米 豚もも肉 人参 葱 小松菜 干し椎茸 醤油 胡麻油 春雨 コーン缶詰 クリームコーン缶詰 人参 青梗菜 あさつき 鶏がら 出汁	桜餅風蒸しパン 牛乳	鶏卵 薄力粉 上新粉 調合油 三温糖 甘納豆(あずき) 桜の塩漬け ベーキングパウダー 牛乳 牛乳
9 ・ 30	木	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 春キャベツの胡麻和え	精白米 鶏むね肉 調合油 大根 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 みりん 出汁 キャベツ 人参 もやし 醤油 すり胡麻	豆乳葛餅 牛乳	くずでん粉 三温糖 調整豆乳 きな粉 食塩 牛乳
10 ・ 21	金 ・ 火	豚丼 大根のじゃこサラダ	精白米 豚肉 玉葱 人参 えのきたけ 三温糖 醤油 生姜 料理酒 出汁 大根 大根の葉 人参 コーン缶詰 しらす干し 調合油 酢 醤油	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 バインアップル缶詰 バナナ 牛乳
11 ・ 23	土 ・ 木	ごはん 豆腐のチリソース煮 キャベツと若布のサラダ	精白米 豚もも肉 木綿豆腐 調合油 玉葱 人参 青梗菜 三温糖 醤油 トマトケチャップ 片栗粉 酒 しょうが にんにく キャベツ カット若布 コーン缶詰 醤油 酢 ごま油 炒り胡麻	11日:ソフトせんべい 23日:揚げパン 牛乳	もち米 精白米 三温糖 醤油 片栗粉 ロールパン グラニュー糖 調合油 牛乳
13 ・ 27	月	三色そぼろごはん 春野菜の味噌汁	精白米 鶏挽肉 人参 鞘隠元 コーン缶詰 醤油 三温糖 厚揚げ じゃが芋 人参 玉葱 スナック豌豆 赤味噌 出汁	マカロニ黄粉 空豆 牛乳	マカロニ 黄粉 三温糖 食塩 空豆 牛乳
14 ・ 28	火	ごはん 厚揚げの中華炒め 牛蒡サラダ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 調合油 もやし 人参 青梗菜 木耳 生姜 醤油 出汁 片栗粉 ごま油 まぐろ水煮缶詰 牛蒡 人参 水菜 コーン缶詰 マヨネーズ 醤油	ぼんぼこおにぎり 牛乳	精白米 炒り胡麻 天かす 塩昆布 あおのり 醤油 牛乳
15	水	赤飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	精白米 もち米 小豆 ごま塩 鶏もも肉 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	焼きプリン 牛乳	鶏卵 牛乳 三温糖 牛乳
22	水	カレーライス マカロニサラダ	精白米 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ まぐろ水煮缶詰 マカロニ キャベツ スナック豌豆 人参 マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ いちごジャム 牛乳
25	土	チキンライス コンソメスープ	精白米 鶏挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 調合油 ケチャップ じゃが芋 しめじ キャベツ コーン缶詰 ブイヨン 食塩	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳



# 4月ほけんだより

鳴子清涼保育園

春の訪れとともに新学期を迎えました。ほけんだよりではこどもに係る怪我や病気、生活習慣など健康に関することをお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 生活リズムを整えるメリット

新学期をきっかけに”生活リズムを整えましょう”と耳にする事があると思いますが、生活リズムはなぜ整える必要があるのでしょうか。改めて確認してみましょう。

まず、就寝・起床・食事の時間がある程度決まっているとこどもの情緒が安定します。自律神経が整い、やる気や集中力が向上します。また、生活リズムが整った状態で十分な睡眠と栄養を摂ることで免疫力が向上し身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなりますし、ホルモン分泌や適切な排便を促し、消化吸収力をアップしてくれます。健やかな成長にとっても大切だという事がわかりますね。さらに、こどもの頃にこうした規則正しい生活が身についていると成長してからも生活リズムが崩れにくく、生涯にわたる生活の基礎となってくれるのです。

## ～生活リズムを整える方法～

実際にどうしたら生活リズムが整うのか、まずは次の4つを実行してみましょう。

### ① 朝の光を浴びる

朝の光は体内時計をリセットしてくれる働きがあります。曇りでも雨でもカーテンを開けて日の光をあびましょう。



### ② 朝食を食べる

血液の循環を良くし排便を促します。



### ③ 昼間はしっかり体を動かして遊ぶ

昼間の活動を増やす事で夜は必然的に眠くなります。



### ④ 決まった時間に寝る

電気を消して部屋を暗くし、静かな環境をつくりましょう。布団の中で絵本の読み聞かせなどすることで入眠を促します。



## こどもの50人に1人は弱視



弱視（じゃくし）とは、眼球自体に明らかな病気がないのに、視力が十分に発達せず、眼鏡をかけても視力が1.0に達しない状態を指します。生まれたばかりの乳児の視力は未熟で、ピントの合った映像が目から脳へ送られることで脳の視覚処理機能が発達し、視力が出ます。こどもの目の機能は3歳頃までに急速に発達し6～8歳頃までにほぼ完成してしまいます。その時期に斜視や近視・遠視・乱視などがあると適切な視覚刺激が受けられず、健全な視力の発達が邪魔されて「弱視」につながります。6～8歳を過ぎて視力の発達が止まってしまった後だと、治療をしても視力の発達は望めず、例え眼鏡をかけたとしても十分な視力を得ることができません。屈折検査機器なら、生後6ヶ月以降から弱視の検査ができます。少しでも早く発見し治療・訓練を開始することでこどもの視力を守りましょう。