



1	水	入園式（在園児は通常保育）
2	木	慣らし保育（新入園児）
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	安全生活指導週間 絵画教室
7	火	
8	水	英語教室
9	木	
10	金	↓
11	土	
12	日	
13	月	絵画教室
14	火	体育教室（幼児）
15	水	英語教室
16	木	避難訓練
17	金	
18	土	クラス懇談会/ さくらんぼ・苺組試食会
19	日	
20	月	クラス写真撮影 絵画教室
21	火	体育教室（檸檬・幼児）
22	水	英語教室
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	絵画教室
28	火	体育教室（檸檬・幼児）
29	水	昭和の日
30	木	誕生会

ご入園・ご進級 おめでとうございます

暖かい春の日差しの元、いよいよ新年度のスタートです。

新しく入園してくる子ども達も、ひとつ大きなクラスに進級する子ども達も、それぞれみんな楽しい保育園生活を送れるよう職員一同務めて参ります。

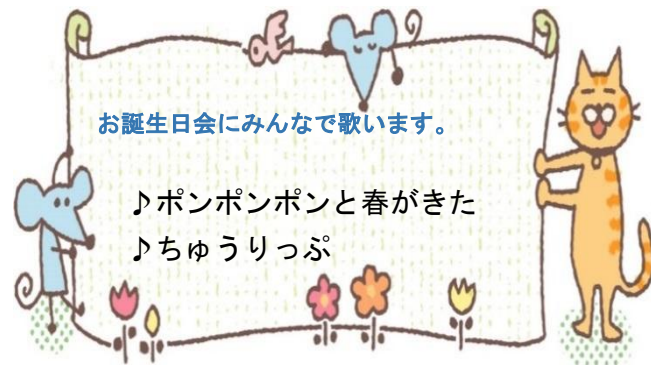
子ども達の周りで起きる、楽しいこと嬉しいことを保護者の皆様とたくさん共有していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

◎18日（土）クラス懇談会及び0・1歳児試食会があります。

◎20日（月）クラス写真の撮影が10時よりあります。

今月の歌



来月の予定

9日（土） 親子遠足

29日（金） 誕生会

※すべての行事において都合により日程の変更、もしくは中止になる場合があります。





東神の倉清涼保育園
2026 年度 4 月号

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りたいと思います。

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』の旨味をかきさせることで、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、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

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。



今月の給食試食会お知らせ

園での給食の様子をより詳しく知っていただくために、給食試食会を実施しております。今月は、4月18日（土）さくらんぼ組・苺組の試食会を行います。

子ども達の食べている様子や給食の味、量などを是非ご確認ください。



給食室の活動について

○きっぷずノートに“本日の食事”を掲載しています。その日の給食、おやつの写真と食べている様子を書いていきますのでぜひご確認ください。

○子ども達の「作ってみたい」という声からクッキングをしたり、園庭の野菜やその日に出た野菜、果物を観察するなど、日々食と触れ合うことを大切にしています。

○日本の伝統行事や食文化に合わせた献立を提供し、メニューの説明を行います。



令和8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 ・ 21	火	赤飯(21日: ごはん) 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	あずき・さわら・淡色辛みそ 生揚げ・削り節・鶏卵 普通牛乳	精白米・もち米・いりごま 薄力粉・上新粉・調合油 三温糖・甘納豆(あずき)	ふき・にんじん・桜の塩漬け
2 ・ 16	木	食パン 焼きコロッケ カルシウムヨーグルト	ビスケット 2日: 柑橘類 16日: バナナ 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・じゃがいも 調合油・ビスケット パン粉	たまねぎ・にんじん コーン缶・柑橘類・バナナ
3 ・ 17	金	豚丼 大根のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・しらす 普通牛乳	精白米 三温糖・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ だいこん・だいこんの葉 みかん缶詰・バナナ 白桃缶詰・パインアップル缶詰 コーン缶詰
4 ・ 18	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・いちごジャム ぶなしめじ
6 ・ 20	月	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	揚げパン 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・調合油・すりごま グラニュー糖・ごま油 ロールパン	キャベツ・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・乾ひじき 切干大根
7 ・ 28	火	三食そぼろごはん 春野菜の味噌汁	7日: 空豆、せんべい 28日: お米リング 牛乳	鶏ひき肉・生揚げ・豆味噌 普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油 甘辛せんべい お米リング	にんじん・スナックエンドウ だいこん・にんじん さやいんげん コーン缶詰粒・そらまめ
8 ・ 22	水	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・ぶたもも まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油 片栗粉・いりごま ごま油・マヨネーズ 天ぶら用バター揚げ	りょくとうもやし・チンゲンサイ にんじん・きくらげ・ごぼう きょうな・コーン缶詰・あおのり 塩昆布
9 ・ 24	木 ・ 金	ロールパン 春野菜のポトフ カルシウムヨーグルト	せんべい 9日: 柑橘類 24日: バナナ 牛乳	若鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん アスパラガス・柑橘類・バナナ
10 ・ 15	金 ・ 水	ごはん 豆腐のチリソース煮 キャベツと若布のサラダ	10日: キャロットゼリー 15日: 空豆 マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・ぶたかた 普通牛乳・黄粉	精白米・片栗粉・三温糖 ごま油・いりごま・調合油 マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ チンゲンサイ・トマトケチャップ カットわかめ・コーン缶詰 りんごジュース・そらまめ
11 ・ 25	土	にゅうめん 小魚スナック 柑橘類	黄粉サンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ・煮干し 黄粉・調整豆乳・普通牛乳	そうめん・食パン・三温糖	はくさい・にんじん・長ねぎ 乾しいたけ・いよかん
13 ・ 27	月	ごはん 鮭のさっぱり焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	鮭・大豆水煮・普通牛乳 さつま揚げ	精白米・調合油 スナックパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
14 ・ 23	火 ・ 木	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 春キャベツの胡麻和え	豆乳葛餅 牛乳	若鶏むね・調整豆乳 黄粉 普通牛乳	精白米・調合油・くず粉 三温糖	だいこん・ひじき・にんじん 乾しいたけ・キャベツ りょくとうもやし
30	木	カレーライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃがいも カレールー・マカロニ マヨネーズ・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・キャベツ スナックえんどう・いちごジャム



4月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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、そもそも生活リズムって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。しかも、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、まずは次の四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。



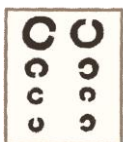
③ 昼間はしっかり体を動かして遊ぶ

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。お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。



子どもの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。子どもの目の機能は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歳を過ぎて視覚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、生後六か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。