



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

今月のねらい

たんぽぽ組

- 保育士の表情や声を見たり聞いたりして関わる楽しさを感じる。
- 生活リズムを大切に、生理的欲求を満たす事で心地よい生活を送る。

桃組

- 新しい環境や保育士との関わりの中で、安心して過ごせる時間を増やす。
- 好きな遊びを見つけ、探索したり試したりしながら自分なりに遊びを広げる。

菫組

- 新しい保育室や保育士に慣れて安心して過ごす。
- 戸外に出て、春の自然を見つけ心地良さを感じながら遊ぶ。

桜組

- 新しい環境に慣れ、生活の流れを知る。
- 絵画教室やリズム遊びを通して色や形、音や動き等への興味を深める。

向日葵組

- 進級を喜び、何でも自分でやってみようとする。
- 友達や保育士に親しみ、安心できる環境の中でのびのび過ごす。

紫陽花組

- 年長児になったことを喜び、さまざまな活動に意欲を持って取り組む。
- 新しい生活や環境に慣れ、安心して過ごす。

園からのお願い

・欠席、遅刻の場合は9:30までにお電話にてご連絡ください。

来月の予定

- 11日(月)～15日(金) 個人懇談(乳児組)
- 16日(土) 紫陽花組参観・給食試食会
- 18日(月)～22日(金) 個人懇談(桜組)
- 20日(水) 誕生会・安全生活指導
- 21日(木) 遠足ごっこ(乳児)
- 25日(月)～29日(金) 個人懇談(向日葵組)
- 27日(水) 避難訓練

今月の歌

- ・めだかの学校
- ・どんな色がすき





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っていきたいと思ひます。

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

園での給食は、子ども達それぞれの発育に合わせた食事の提供はもちろんですが、園庭で育てた野菜を使うことや、季節の食材を通して四季を楽しむ事も大切にしています。毎日の中で、出来る限り子ども達の食への興味・楽しさを共有できるような給食・おやつを提供していきたいと思ひます。



お知らせ

給食だよりでは子ども達に人気のメニューや旬のレシピを用いたメニューのレシピを掲載していく予定です。また、リクエスト頂いたレシピを法人ホームページの徳重清涼保育園のトピックスにも掲載しています。給食・おやつのレシピが知りたい方は、お気軽にお声掛けください。



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。



西京焼き

園の給食では週に1回『魚のメニュー』が登場します。今月は鯖を使った『西京焼き』です。西京味噌の麴由来の旨味が加わり、しっとりとした焼き上がりになります。西京焼きは魚だけでなく、お肉でも美味しくいただけます。ご家庭でもお試しください。



今月の目標

新しい環境に慣れ、楽しく美味しく給食が食べられるようになる



2026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	水	赤飯 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	小豆・鱈・淡色辛味噌・鶏卵 生揚げ・削り節 普通牛乳	精白米・三温糖・上新粉 薄力粉・調合油 炒り胡麻・甘納豆(小豆)	蒟・人参・桜の塩漬け
2 ・ 15	木 ・ 水	豚丼 大根のじゃこサラダ	2日ジャムサンド 15日スナックパン 牛乳	豚肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・食パン スナックパン	玉葱・人参・えのき茸 コーン缶詰粒 大根・大根の葉・人参 苺ジャム
3 ・ 17	金	食パン 焼きコロケ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽き肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・調合 油・片栗粉・パン粉 薄力粉 お菓子	玉葱・人参 コーン缶詰粒・果物
4 ・ 18	土	にゅうめん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・油揚げ・煮干し 普通牛乳	素麺・お菓子	白菜・人参・長葱 乾椎茸・果物
6 ・ 27	月	三色そばろごはん 春野菜の味噌汁	6日マカロニ黄粉 空豆 27日マカロニ黄粉 牛乳	鶏挽肉・生揚げ・豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋 マカロニ・三温糖	人参・鞘隠元・コーン缶詰粒 玉葱・スナック豌豆 空豆
7 ・ 24	火 ・ 金	ロールパン 春野菜のポトフ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ・人参 アスパラガス・果物
8 ・ 16	水 ・ 木	ごはん 鮭のさっぱり焼き ひじきと大豆の炒め煮	8日スナックパン 16日ココアトースト 牛乳	鮭・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・食パン スナックパン 有塩マーガリン	牛蒡・乾ひじき 人参・鞘隠元・乾椎茸
9 ・ 20	木 ・ 月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き 切り干し大根とひじきのサラダ	揚げパン 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・ロールパン 調合油・擦り胡麻・胡麻油 グラニュー糖	キャベツ・人参・玉葱・京菜 ぶなしめじ・切干大根 乾ひじき 青ピーマン
10 ・ 23	金 ・ 木	ごはん 豆腐のチリソース煮 キャベツと若布のサラダ	キャロットゼリー 牛乳	木綿豆腐・豚肉・普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉 三温糖・胡麻油・炒り胡麻	玉葱・人参・青梗菜・トマトケ チャップ・キャベツ・カット若布 コーン缶詰粒・林檎ジュース 粉寒天
11 ・ 25	土	チキンライス コンソメスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米・じゃが芋・調合油 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン ぶなしめじ・トマトケチャップ キャベツ・コーン缶詰粒
13 ・ 30	月 ・ 木	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 春キャベツの胡麻和え	13日豆乳葛餅 30日みたらし五平餅 牛乳	鶏肉・調整豆乳・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 葛粉・擦り胡麻・餅米	大根・人参 乾椎茸・乾ひじき・キャベツ 緑豆もやし
14 ・ 28	火	ごはん 厚揚げの中華炒め 牛蒡サラダ	14日ぼんぼこおにぎり 28日マカロニココア 牛乳	生揚げ・豚肉・黄粉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉 マヨネーズ・天ぷら用バッ ター揚げ・マカロニ 胡麻油・炒り胡麻	緑豆もやし・青梗菜・木耳 牛蒡・京菜・人参 コーン缶詰粒・青海苔 塩昆布
21	火	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	鱈・淡色辛味噌 生揚げ・削り節 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 薄力粉・上新粉・甘納豆	蒟・人参・桜の塩漬け
22	水	カレーライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃが芋 カレールウ・マカロニ マヨネーズ・ロールケーキ	玉葱・人参・キャベツ スナック豌豆 苺ジャム





4月ほけんだより



徳重清涼保育園

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。



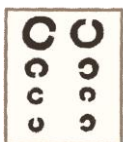
③ 昼間はしっかり体を動かして遊ぶ

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。