



4月 えんだより

令和5年度 大野保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度のスタートです。
 新入園児、在園児ともに新しい生活環境になります。一日でも早く慣れてもらえるように職員一同、準備をすすめてきました。お子さんが泣いている姿には、不安を感じられると思いますが、日一日と慣れていきますので、あたたかく見守っていただけたらと思います。私達職員は保育方針である
 『元気な子ども・仲の良い子ども・考える子ども・生きる力を持った子ども・身辺処理のできる子ども』
 を胸に気持ちを新たに、目標に向かって努力してまいります。どうぞ宜しくお願いします。

今月の目標 入園・進級に期待を持つ



おたんじょうびおめでとう

のろかなとくん 6歳
 くどうなみちゃん 4歳
 こだまけんたろうくん 3歳
 みやのひなちゃん 2歳
 なりたしおりちゃん 2歳



今月の予定

- 3日(月) 始業式
- 8日(土) 入園式・保護者会総会・クラス懇談会
- 11日(火) 歯科健診午前(秋谷久美子先生)
- 13日(木) 内科健診午後(嶋中義人先生)
- 20日(木) 避難訓練
- 22日(土) 保護者会役員会①
- 27日(木) お誕生会(4・5月)

※お誕生会は2ヶ月毎に、偶数月の後半に行うことになりました。



～*～*～*～* 職員紹介 *～*～*～*～

園長 工藤暁子
 主任 奥崎美智子
 さくら組 5歳児 長内智恵
 ゆり組 4歳児 沼田奈津子
 ばら組 3歳児 織田綺音
 すみれ組 2歳児 藤嶋千佳子 西田奈津美
 たんぽぽ組 1歳児 松田明子 山口るみ子
 つくし組 0歳児 相馬志保子 田中真菜美
 看護師 森裕美
 調理師 須藤理美子
 栄養士 秋村加奈
 栄養士 櫻井美幸
 事務 村上峰子

一年間よろしくお願します

～～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*

第三者委員会(オンブズマン)三浦良子さん

おねがい

- ★園からの手紙・配信は必ず目を通してください。帰宅後は、カバンの中身を確認して下さい。
- ★持ち物・衣類には、忘れずに名前を記入して下さい。(大きく分かりやすく)
- ★集金袋・薬と使用届けは、必ず保育士に手渡しをお願いします。(集金袋は月～金の朝にお願いします)
- ★欠席や9時過ぎの登園、延長保育、保護者以外の送迎の際は忘れずに連絡して下さい。
- ★提出物が多いですが、期限に遅れないようお願いします。分からない事・不安な事がありましたらお気軽にお尋ね下さい。



ほけんだより



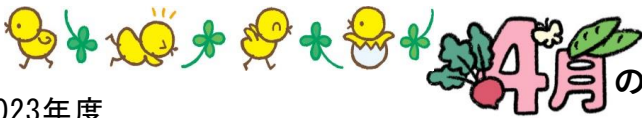
- ★新年度のスタートでは、新入園児も在園児も、保育室や担任が変わるなど環境の変化に興奮したり、気持ちが不安定になったりします。今までしていなかった指しゃぶり、爪かみ、どもり、チックなどの様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか注意してみてください。いつもよりスキンシップを大切にしましょう。
- ★保育園では、免疫が未熟な乳幼児が集団生活をするため、子ども達の周りで流行する感染症の種類も多く容易に感染します。このような特性を踏まえ、保護者様ひとりひとりのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。



お知らせ

- ・ホームページではお子さんや保護者の方の画像を記載することがあります、ご都合の悪い方はお知らせ下さい。
- ・延長保育は、月曜日～金曜日の18:00～20:00となっておりますが、19:00以降延長保育児がいない場合は、保育園の電話は園長・主任の携帯電話に転送になります。





※開設時間以外の、早朝(7:00前)や土曜日の18:00以降、日曜日の電話対応はできませんのでご了承下さい。



2023年度

4月のこんだて

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	土	きつねうどん ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ かまぼこ 万能ねぎ たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子
3	月 始業式	いわしの梅煮 添え大根 パナナ ひじきと野菜の白和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	いわしの梅煮 大根 豆腐 ほうれん草 ひじき 人参 干し椎茸 じゃが芋 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子
4	火	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ ちくわサラダ オニオンスープ 果実缶	たまご 鶏ひき肉 豆腐 ほうれん草 干し椎茸 人参 チーズ ブロッコリー キャベツ きゅうり ちくわ 玉ねぎ ベーコン	ヤクルト お菓子
5	水	十和田バラ焼き 果実缶 白菜のツナサラダ 大根スープ	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ 白菜 きゅうり ツナ 大根 人参 万能ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
6	木	枝豆シチュー チーズ 豚肉と春雨の甘辛炒め 牛乳 パナナ	鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 枝豆(冷) チーズ 豚肉 春雨 には	飲むヨーグルト ホットケーキ
7	金	照焼きチキン ブロッコリー ミニトマト キウイ 春雨の中華サラダ もずくと豆腐のスープ	照焼きチキン(冷) ブロッコリー ミニトマト 春雨 きゅうり ソーセージ もずく 豆腐 万能ねぎ	ソフール お菓子
8	土 入園式	お弁当 牛乳	  おめでとう!  	
10	月	さばの塩焼き 大根おろし 果実缶 すき昆布の炒め煮 みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	さばの塩焼き(冷) 大根 すき昆布 豚肉 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 豆腐 えのき 油揚げ	牛乳 お菓子
11	火	麻婆春雨 チーズ オレンジ 厚焼き玉子 きのこスープ	春雨 豚ひき肉 白菜 人参 木耳 チーズ たまご 万能ねぎ しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
12	水	豚肉のピカタ ブロッコリー トマト フルーツゼリー 小松菜のしらす和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豚肉 パセリ たまご ブロッコリー 小松菜 しらす なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
13	木	チキンカレー チーズ スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 チーズ スパゲティ きゅうり ソーセージ	野菜ジュース イギリス-toast
14	金	春巻き 添え野菜 ミニトマト 大根サラダ ポテトスープ キウイ	春巻き(冷) キャベツ ミニトマト 大根 きゅうり ロースハム じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
15	土	味噌ラーメン ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚(冷) 味付けメンマ コーン缶 万能ねぎ レタス きゅうり わかめ たまご	バナナ お菓子
17	月	赤魚の西京焼き 大根おろし オレンジ 炒り豆腐 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 たまご 豆腐 ちくわ 豚ひき肉 人参 干し椎茸 ごぼう キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
18	火	親子煮 チーズ フルーツゼリー 大根とわかめのサラダ みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース 大根 わかめ ツナ ポン酢 もずく 豆腐 万能ねぎ チーズ	牛乳 お菓子
19	水	枝豆ひじきの鶏だんご ブロッコリー 小松菜の塩昆布和え 白菜スープ 果実缶	鶏ひき肉 はんぺん 枝豆(冷) ひじき ブロッコリー 小松菜 もやし 塩こんぶ 白菜 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
20	木 避難訓練	ハヤシライス チーズ 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ 白菜 きゅうり ツナ	ミルージュ カステラサンド
21	金	ハムチーズフライ ブロッコリー オレンジ ポテトサラダ 大根と豚肉のスープ	角ハム チーズ たまご パン粉 ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マカロニ ソーセージ 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
22	土	きのこあんかけうどん ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき しいたけ 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
24	月	さんまの生姜煮 添え大根 キウイ ひじきの炒め煮 みそ汁(きのこ・人参・ねぎ)	さんまの生姜煮(冷) 大根 ひじき 豚肉 枝豆(冷) 糸こんにゃく 干し椎茸 しめじ えのき 人参 万能ねぎ	ジョア お菓子
25	火	三色そぼろ丼 チーズ 果実缶 春雨サラダ みそ汁(大根・人参・油揚げ)	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 春雨 きゅうり ソーセージ 大根 油揚げ	牛乳 お菓子
26	水	豚肉の厚揚げ巻 添え野菜 キウイ ほうれん草のごまマヨ和え 大根スープ	豚肉 厚揚げ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ツナ 白ごま 大根 ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
27	木 誕生会	サンドイッチ(たまご・ハムチーズ・チョコ) ブロッコリー ミートボール ミニトマト ポトフスープ こどもの日ゼリー	食パン たまご チョコクリーム ロースハム チーズ きゅうり ブロッコリー ミートボール ミニトマト 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ウインナー	牛乳 いちごクレープ
28	金	鶏のから揚げ 添え野菜 オレンジ ミモザサラダ みそ汁(厚揚げ・野菜)	鶏肉 生姜 りんご キャベツ マカロニ たまご きゅうり ソーセージ 厚揚げ 人参 えのき ごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

ご入園、ご進級おめでとうございます

やわらかな春の日差しの中、新年度が始まりましたね。

新しいクラスで、お楽しみがたくさんありますが、環境の変化による疲れで体調を崩してしまうと

食欲が低下する事があるかもしれません。生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて

量は少なくてもバランスのとれた食事を心がけましょう。

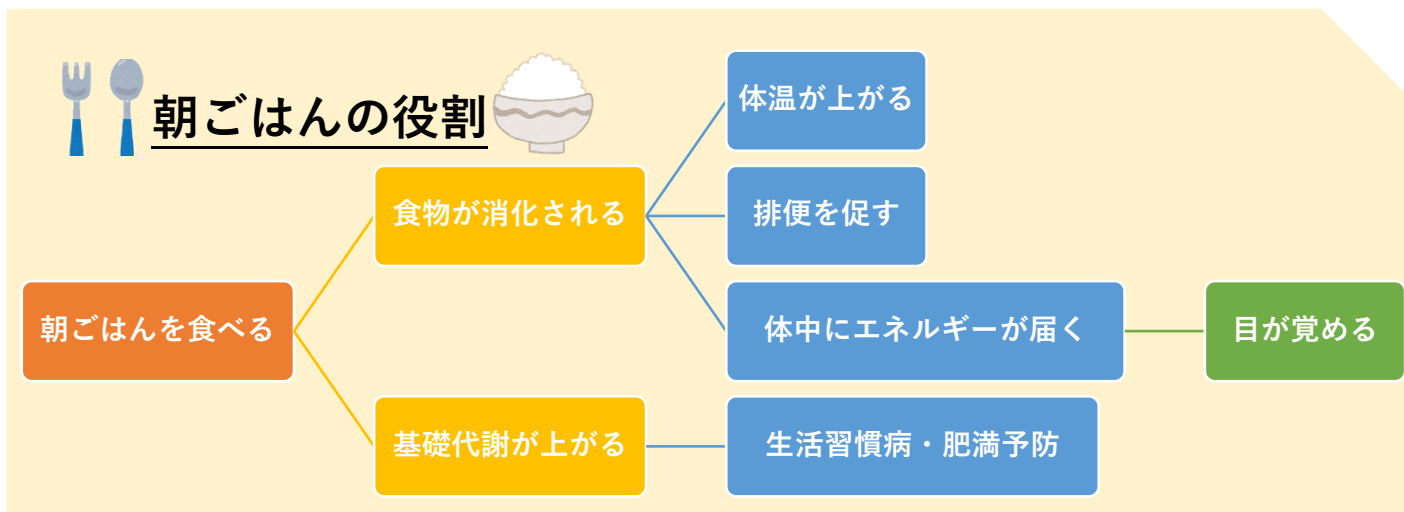




食育だより

朝ごはんを食べよう！！

新年度を迎え、新しい環境に気持ちが落ち着かず、生活リズムが不安定になり、つい食事を抜いてしまうこともあるかと思います。特に朝ごはんは1日を過ごす元気の源となるため、「食べるよりも寝ていたい」「食欲がわからない」「時間がない」など様々な理由で朝ごはんを食べない方もいるかと思いますが、少量からでもぜひ朝ごはんを食べることを意識してみてください(o^-^o)



朝ごはんを食べ慣れていない場合は、手軽に摂取できる野菜ジュースやヨーグルトなどがオススメです！食べる習慣がついてきたら、献立のバランスにも注目してみましょう!(^^)!

花粉症 と 食事

実は花粉症に有効な食品が多数あり、それらは腸内環境を整えて、免疫システムを正常にする働きがあります。

おすすめ食材

発酵食品

ヨーグルト／納豆／キムチ／味噌 など
乳酸菌を豊富に含んでいるため、
花粉が腸から体内に入り込むのを防ぎます。

青魚

EPA と DHA が豊富で、
アレルギー症状を引き起こす体内物質の放出を抑制
します。

食物繊維が豊富な食材

根菜類／葉物野菜／海藻／きのこ など
善玉菌の餌となる食物繊維が腸内環境を整え、正常
な免疫機能を保ちます。

症状を悪化させるかも…？

花粉と似たたんぱく質構造の食品

- トマト…ヒノキ科・イネ科
- スイカ／メロン…キク科ブタクサ
- キウイフルーツ…イネ科・カバノキ科

スナック菓子・ジャンクフード

腸内環境を悪化させる悪玉菌を増やす高脂
質な食べ物は、免疫機能を低下させます。
ただ、時間がないときや息抜きに必要なこと
もありますよね…
食べる量や頻度を意識して、花粉症と向き合
いましょう！