

4月給食だより



☆☆ご入園・進級おめでとうございます☆☆

子どもたちの新しい生活が始まります。保育園では、和食を中心とした2週間のサイクルメニュー（月に2回の同一献立）を導入しています。家庭ではあまり食べ慣れていないものや、苦手な野菜もたくさん出てくる日もあると思いますが、繰り返しの献立で子ども達に安心感を与えるとともに、苦手な献立に再度チャレンジできるようになっています。また、給食の時間は友達や先生と落ち着いた雰囲気の中で楽しく食事をする時間になるようにも考えています。

さらに使用する食材にもこだわり、できる限り国産のもので低農薬のもの、加工品は添加物の少ないものなどを選んでいきます。主食となるお米は特別栽培米を使用し、完了食以降は精白米より玄米に近い七分搗き米に精米したものを提供しています。白米に比べて栄養価が高いこと、噛み応えもありそしゃく力も必要となります。

給食職員一同安心して安全でおいしい給食を作り、子どもたちの命を守り成長を見守りたいと思っております。よろしくお願いいたします。



★給食を展示しています

献立名を見ただけで、なかなかイメージが浮かんでこない献立はありませんか？

その日の給食の献立を毎日保育園入口に展示していますので、お迎えの際にお子様と一緒にぜひご覧ください。作り方や材料など、分からない点・聞きたい事がありましたらお気軽に給食室に声をかけてください！ノートに書いていただいてもお答えできますので質問などお待ちしております。



じゃこ・そら豆ご飯

幼児6人分



米 2合
水 400ml
(炊飯器の目盛通りでok)

そら豆さやで 10本～15本位

そら豆茹で用の塩 1つまみ

じゃこ 18g

水 そら豆がかぶるくらい

酒 大さじ1

塩 小さじ1

昆布 10cm位

- ① お米を研ぎ、いつもの分量の水・お酒・塩・昆布を入れ炊飯器で炊きます。昆布がなければ塩昆布などで代用してもよい。（無くてもok）
- ② そら豆をさやから出します。皮を剥いた豆をさらに筋に沿って縦半分にパカッと割っておきます。子どもに是非お手伝いしてもらいましょう。
- ③ 水が沸いたら塩を一つまみ入れ、そら豆を茹でる。緑色が鮮やかになったらザルに上げておく。
- ④ じゃこをさっとゆでる。
- ⑤ ザルにあげ粗熱を取っておく。
- ⑥ 炊けたごはんの昆布を取り出し、じゃことそら豆を入れ優しく混ぜる。

春が旬のおやつです。ぜひ一緒に作ってみてください



ほけんだより 4月号



2025年4月
ろぜっと保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう「ほけんだより」を毎月発行いたします。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭でゆっくり休養できるよう配慮をお願いします。



朝ごはん

で**元気の**
スイッチを押そう！



体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかの
スイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。



発熱時の対応について

朝から 37.5℃以上の熱があり、食欲不振や機嫌が悪く等の症状が見られる場合は、無理せず登園を控え、ご家庭で安静にお過ごしください。

保育園で発熱(37.5℃)が認められた場合、児童が元気であればしばらく様子をみさせていただきます。小まめに検温していき、熱が上がった場合やその他の症状(嘔吐、下痢、食欲不振、機嫌の悪さ等)がみられる場合は、連絡させていただきますので早急にお迎えをお願いいたします。

ご家庭で熱が下がった場合は翌日登園していただいても構いませんが、解熱後 24 時間は体調が安定しにくいので、再度発熱する場合があります。そのため保護者は必ず連絡がつきやすい状態でいてください。

園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の要項を必ず守り、「**与薬に関する主治医意見書**」と「**与薬依頼書**」を提出してください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 内服薬は1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。
(手渡しでない場合与薬はいたしません)
- 急性疾患に対する与薬は認められていませんので、**抗生物質はお預かりできません。**
例：フロモックス・セフトロキシム錠 等

医師の指示書(アレルギー・医療的ケア)の更新の時期です。すでにお渡ししてある方は提出をお願いいたします！