



4/1 入園式



「緑いっぱいになりました」



4/11 こいのぼりあげ

新年度に入りまして1か月が経ちました。

この1か月間、毎日子どもたちなりの頑張っている姿に接する中で、私自身が本当に元気ももらっております。

それぞれのご家庭でお子さまのご様子はいかがだったでしょうか。子どもたちも新しいクラスになり、“新たな環境での生活”という山を越えるのにはエネルギーが必要なんです。新入園児がお家の方と離れる時や思い出した時の泣き声、我々職員にとっては「しばらくの間だから大丈夫・大丈夫」と思える事でも、子どもたちやお家の方にとっては、それはそれは大きな試練だと思います。

また、この前まで1階の「もも組」「ひよこ組」にいた子が、2階の「ほし組」にいるんです。進級した子ども達も一人ひとり、新しい環境や先生に慣れようと気を張りながら一生懸命に頑張っています。個人差はあるものの、慣れていく、「場所に、人に・・・」、そしてだんだん笑顔が多くなる。成長しているなあと感じます。その成長をそばでサポートして見守って、砂場を作ったり・水槽を変えお魚も住みやすくしたりなど、子どもたちが少しでも楽しめるように、安心につながるように手を変え品を変え奮闘している先生方の姿に保育の深さ（実践と観察）を再実感できた1か月間であります。

4月に築いた土台をもとに、生活リズムや生活習慣の安定を目指し、子ども達が自分でやろうとする姿や頑張っている姿を認め、のびのびと過ごす時間と子ども達の「好き」を見つけられる活動を今後もサポートしていきます。

5月は暖かく過ごしやすい季節です。この連休中に保護者の皆さまも日頃の疲れを取りリフレッシュできる時間になればよいですね。保育園でも緑がきれいな季節になりました。この時期は若葉が飛び込んできて気持ちがよく、木々の緑は目に優しく、若葉から出る香りはストレス解消に効き、目の薬・心の薬でもあります。

5月5日はこどもの日・5月11日は母の日、我が家に子どもを授かってよかった！親になることができてよかった！の日！！

まずは、あるがままのお子さまの姿を受け入れて共に保育（子育て）していきましょう。

このゴールデンウィーク休暇中に、子どもたちが元気にたくさん遊んで、ご家族で触れ合って、楽しい思い出を作って、元気いっぱいでもう登園してくる姿を思い描いています。

最後に、保護者様に駐車場の件でご連絡があります。第2駐車場として借りておりました“北川自動車駐車場”（入園のしおりにてご確認ください）が契約解除となり本日（5/1）から使用できなくなっております。送迎の時などにご利用いただいていた方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご承知おきください。

令和7年5月1日

若竹保育園 園長 光山博康

給食だより

栄養士 安部

主菜・副菜・バランスよく食べる

健康な体をつくるには栄養バランスが取れた食事が欠かせません。食事の栄養素はバランス良く摂取することで効果的に働きます。栄養バランスが取れた食事とは、ご飯などの穀類の「主食」、肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずになる「主菜」、野菜・きのこ・海藻などの「副菜」の3つがそろった食事のことを言います。さらに不足しがちな乳製品やビタミンが豊富な果物も加えるとより身体に必要な栄養がほぼ揃います。

毎日、献立をたてるのは大変ですね。朝は魚で夜は肉と、1日のうちにバランスを取ろうとするのではなく、1週間単位で曜日ごとに肉料理、魚料理、卵料理を振り分けてみましょう。農業の発展により季節を問わず、野菜を購入することができますが、旬の食べ物は栄養価が高く、安価で購入できるメリットがあります。旬の食べ物は旬の時期にできるだけ多く献立に取り入れましょう。また、休日はパンや麺類に偏りがちになると思います。ご飯はパンや麺類に比べ、「脂質が低い」「塩分がほとんど含まれていない」ため3食のうち1食はご飯を食べましょう。朝食がパン食であればヨーグルトや牛乳をプラスし、ご飯の場合は納豆やインスタントの味噌汁をつけるだけでも見栄えが変わってきますね。



☆献立紹介☆

厚揚げ入り麻婆春雨

材料4人分

・豚ひき肉	100g
・春雨	20g
・ニラ	1/3束
・厚揚げ	150g
・人参	1/3本
・玉ねぎ	1/2玉
・三温糖	小さじ2
・醤油	大さじ1
・鶏ガラ	小さじ1
・ごま油	少々

〈切り方〉

春雨・・・茹でて食べやすい長さ

ニラ・・・短めのざく切り

厚揚げ・・・油抜きしさいの目切り

人参・・・短冊切り

玉ねぎ・・・くし切

〈作り方〉

1. 鍋に大さじ1の油をしき、豚ひき肉を炒め、火が通ったら人参・玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。

2 厚揚げ・ニラ・春雨・調味料を入れひと煮立ちしたら、仕上げにごま油を回しかけて完成



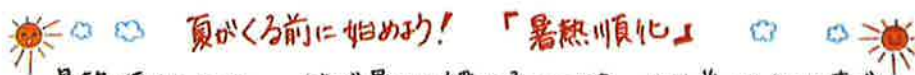
5 がつ の 保 健 だ よ り



看護師 坂口



桜の花が散り、緑鮮やかな季節になりました。また、ツツジの花が咲き、とてもきれいですね。
新年度がスタートし、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境にもだいぶ慣れて
きましたが、疲れが出てくる時期でもあります。夜はしっかりと睡眠をとり、また、休みの日は、体を
休めるための休息時間をつくるなど、体調の管理を行っていきましょう。



暑熱順化とは... 体が暑さに慣れることです。個人差はありますが、
1〜2週間かけて徐々に体は暑さに慣れてくるといわれています。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的に
暑くなる前に、春のうちに暑さに慣れる対策をい掛けていきましょう。

Point

1. 汗と適度にかくこと。

① 汗をかく習慣をつける。

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くにで
出るようになります。体の中の熱を体の外へ放散し、体を涼しくすることができます。



② 運動をする。

暑さが厳しくなる前に、外で遊ぶなどして汗をかくようにしましょう。
外へ行く時は、帽子と水筒を忘れずに!

③ シャワーだけでなく、**湯船**につかるのも効果的です。

※ こまめに**水分補給**することも忘れずに!!

Point

2. 規則正しい生活をする。

暑になると、体力が消耗しやすいです。夜は早く寝て、**十分な睡眠**をと
りましょう。また、**1日3食**しっかり食べて、体力をつけましょう。



尿検査のお知らせ

※ 容器の返却 5月20日(火)

〔配布日にお休みされる方へは事前
にお渡しするのび、担任へお知らせ下さい。〕

※ 採取・提出日 5月21日(水)
午前中まで

※ 全園児に行います。

(未病児クラスは、採取
1197を使用します。)



4月の健康状況

(感染症)

- ・溶連菌感染症 5名
- ・りんご病 2名
- ・ヒトメタニューモウイルス感染症 3名

体調を崩す子が増えています。
お腹の調子が悪く下痢をいし、
高熱が出たり、目の充血、めやにが
出たりなど、様々です。

体調が思わしくない時は、ひき
かえり前に早めに受診し、体を休め
ましょう。



お口の健康を守り育てる



【 歯みがき 】

むし歯や歯周病のトラブルを防ぐ基本は「歯垢をしっかりと取り除く」ことです。

「歯垢＝プラーク」は、むし歯菌が作るネバネバの物質によって歯に付着しており、この付着力はかなり強く、
うがいでは取れません。

そして、歯垢が固まったものが「歯石」です。放置すると毒素を出し、お口のトラブルを
起こしてしまいます。歯石は歯ブラシで落とすことはできませんので、歯科医院で取っ
てもらいましょう。



古賀デンタルフォレスト