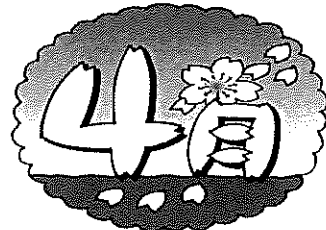
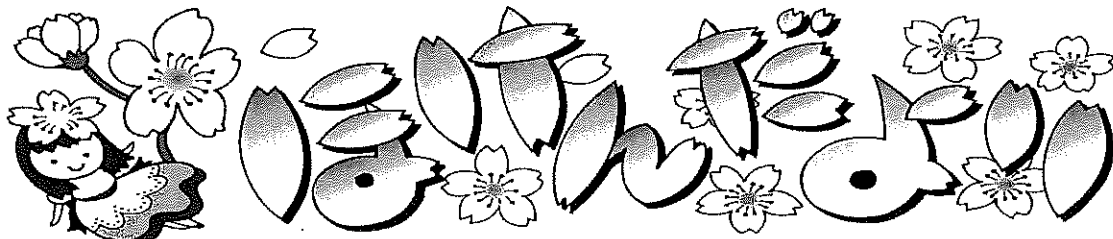


# 4月 献立表

千野保育園

日曜日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ( ) は未満児 《》 は幼児			未満児	午後のおやつ
		総 cal	たんぱく g	塩分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
15	月	450	13	0.6	ごはん かれー ちくわときゅうりのさらだ おれんじ	豚肉 ちくわ ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	人参 きゅうり オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	むぎちゃ すとりベリー よーぐると
16	火	543	23	1.4	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこん とんじる ばなな	鮭 豚肉 ゼラチン ちくわ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖	人参 干し椎茸 小松菜 大根 長葱 (GF) GF ごぼう	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう おれんじゼリー
17	水	803	33	2.8	にこみうどん からあげ おひたし ぐれーぶふる一つ	鶏肉 かつお節 煮干し 牛乳 鮭	うどん 油 片栗粉 米	長葱 干し椎茸 キャベツ 生姜 白菜 しめじ ほうれん草 GF (いちご) えんどう	牛乳 いちご	3むぎちゃ 17ぎゅうにゅう 3おにぎり 17おかし
18	木	505	22	2	ごはん おひょうのむにえる ひじきのいためもの かぶのすーぶ ばなな	白身魚 ひじき 竹輪 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 干し椎茸 小松菜 大根 かぶ パプリカ バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう にんじんむしばん
19	金	565	25	1.4	ばたーろーる はんぱーぐ きゃべつときゅうりのさらだ こーんすーぶ おれんじ	豚肉 卵 牛乳 チーズ	バターロール パン粉 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ (バナナ) 南瓜	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かぼちゃの つぶつぶくっきー
20	土	534	20	2.2	ぶたどん みそしる ばなな	豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 長葱 バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
22	月	478	16	0.7	はやしらいす ぐりーんさらだ ちーず おれんじ	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 トマト レタス きゅうり オレンジ (いちご) 白桃缶 バナナ みかん缶	牛乳 いちご	むぎちゃ ふる一つ よーぐると
23	火	611	27	2	ごはん さかなのぼんこやき まかろにさらだ ぐだくさんじる ぐれーぶふる一つ	白身魚 卵 鶏肉 煮干し 牛乳 ゼラチン	米 パン粉 オリーブオイル マカロニ じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	ニンニク パセリ きゅうり 人参 大根 長葱 オレンジ 椎茸 GF	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう あんにんぷりん
24	水	758	27	2.8	にこみうどん はるやさいのがんもどき やさいのはなあえ おれんじ	煮干し 豆腐 ひじき 鶏肉 しらす干し 卵 かつお節	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	干し椎茸 (バナナ) キャベツ 人参 長葱 さやえんどう オレンジ ほうれん草 もやし	牛乳 バナナ	むぎちゃ おにぎり
25	木	536	20	1.4	ごはん やさいたっぷりまーぼー だいずもやしとにんじんのなむる ちゅうかすーぶ いちご	豆腐 豚肉 わかめ なると 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす れんこん 玉葱 ピーマン 長葱 ニラ 生姜 にんにく いちご 人参 大豆もやし (GF)	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう めろんぱん
26	金	562	26	1.5	ばたーろーる さかなのまよねーずやき きりぼしだいこんのぼんぱんじーふう やさいすーぶ ぐれーぶふる一つ	白身魚 ささみ 牛乳	バターロール マヨネーズ 砂糖 《米粉 白玉粉》 (じゃが芋) 片栗粉	パセリ 人参 切り干し大根 (バナナ) きゅうり GF ほうれん草 コーン	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう 12みたらしだんご/ぼてともち 27くさだんご/よもぎむしばん
27	土	508	16	1.8	なほりたん とうにゅうすーぶ ばなな	ウィンナー 豆乳 牛乳	パスタ 油 バター 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 白菜 しめじ チンゲン菜 バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし

※保育所の行事等により、献立及びおやつが変更になる場合があります。よろしくお願いたします。



## 入園・進級おめでとうございます

初めての保育園生活や、進級して新しいクラスでの生活が始まりました。環境の変化の中で子ども達は緊張と不安を抱えながらも友達との関わりを通してたくましく成長していきます。お子様のことで心配な事がございましたら、クラス担任や看護師にご連絡ください。園生活のなかで継続して見ていきます。園での感染情報は[ほけんだより]やホームページを通してお知らせしていきます。今年1年よろしくお願いたします。

## 元気に楽しく保育園で過ごすために・・・

子ども達が心身ともに健やかに成長し、保育園での生活が楽しく、安全に過ごすことができるようにご家庭と連携をとり保育していきたいと思っております。「なんとなく今日は元気がないな・・・」「顔色が悪い」「夜、よく眠れていない」「食欲がない」などいつもと様子が違うと感じたら朝登園時に職員にお知らせください。園でも継続して症状の観察をしていきます。夜に発熱した、嘔吐した等の症状があった際は無理せずお家でゆっくり体を休ませてあげてください。もしくは、病後児保育室「さくらんぼ」をご利用ください。

### 平熱を測定してください

園では、お子様の体調の変化を、平熱を基準に、機嫌、食欲、活気などから判断させて頂いています。お子様の平熱を下記を参考に時間を決めて同じ状態・同じ体温計で数日間に測定してください。測定した平熱をお帳面の平熱記入欄に記入してください。

### 体温のしくみと働き

体温は、脳の中心近くにある、視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入などに対応して体温を調節し、体を守っています。

●人間の体温は、なぜ36℃台？

私たちは、食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質につくりかえたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーをつくり出しています。人間の場合、こうしたしくみがかもともうまく働くのが36.5～37.0℃前後だと考えられています。

●正しい体温の測り方

平熱を知るには、時刻・測定部位・測定方法・体温計の種類を一定にして、3日間体温を測ります。

いつ？

- ◆朝起きてすぐ、からだを動かす前に測るのがベストです。
- ◆かぜなど病気のときは、朝・昼・晩を目安に測り、変化を見ます。

どの部分で？

- ◆わきの下、耳など、からだの中心部に近い部分で測ります。
- ◆部位によって湿度が異なるので、いつも同じ部分で測るようにします。

どうやって？

- ①体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさむ。
- ②ひじをわき腹につけ、もう一方の手でひじを軽く押さえ、わきをしっかりと閉じる。
- ③ピツと鳴るまで、動かさず、じっとしておく。

### 体温の変化とからだ

体温は、1日のうちに0.6～1℃ぐらいの範囲で変動します。これは、「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が長い年月にわたって身につけた体温リズムの1つです。

●1日の体温の変化(体温リズム)

午前2時～5時ごろ最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3～6時ごろ最も高くなります。

●体温は、こんなときにも変化します

- 食べたり、飲んだりしたとき  
食物をとりいれると、体内で物質が分解されて化学反応が起こり、熱がつけられるため、体温が高くなります。
- からだを動かしたとき  
歩いたり、運動をして筋肉を動かすと、血液循環がよくなり、体内で熱がつけられ出るので、体温が上がります。
- 病気のとき  
免疫細胞から菌に、ウイルスや細菌の感染を知らせる物質が送られると、体温が上がります。免疫細胞の働きを活発にするためです。
- 月経のリズムに合わせて  
女性の場合、月経周期に合わせて、体温も変化します。月経開始から約2週間は体温が低く、その後、2週間ほど高い時期が続きます。

## 4月の保健行事 ・ 春の健康診断

- 10日 (水) 保健のはなし
- 11日 (木) 身体測定 未満児クラス
- 12日 (金) 身体測定 幼児クラス
- 18日 (木) 内科健診 (13時～)
- 22日 (月) 歯科検診 (13時～)

- ★5月14日 (火) 眼科検診 (13時～)
- ★5月22日 (水) 尿検査 (9時迄に提出してください)
- ★6月12日 (水) 尿検査 (5月22に出せなかった方)

\* 内科健診・歯科検診の日は、なるべくお休みしないようにしましょう  
健診を受けられなかった場合は、医療機関で健診を受けて頂く事になります  
再検査・治療が必要な場合は担任を通して検診結果をお知らせします

\* 尿検査の詳細は後日おたよりを配布します

\* 内科健診を受けないとプールに入れないので必ず受けてください

×-×-×-×-×-×-×-×

### 保険証・受給資格者証 提出のお願い

園内での怪我や事故の際に受診が必要となった時のために、保険証・受給者資格証明書のコピーを園で保管します。

すでに提出してある物に変更があった場合、有効期限が過ぎていた場合は新しい物を提出してください。お願いたします。

×-×-×-×-×-×-×-×