



4月

# えんだより

〒026-0034  
釜石市中妻町1-3-22  
社会福祉法人釜石愛育会  
中妻子供の家保育園  
TEL0193-23-5550

R5年4月3日 担当 大澤



・・・ご入園・ご進級おめでとうございます・・・



今年は桜の開花も早くなり、保育園の近くの桜も膨らんで、もうすぐきれいな花を咲かせてくれそうです。令和5年度は、新入園児11名、進級児46名の計57名でスタートしました。子どもたちが、毎日元気に登園し体をいっぱい動かして遊び、給食をモリモリ食べ「今日も楽しかった!」と、元気にお家に帰ることが出来るように、職員一同子どもたちに寄り添い接していきたいと思っております。そして、その毎日の積み重ねが、子どもたちの成長に繋がるように、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っております。

保護者の皆さまには、何かとご理解、ご協力をお願いすることと思っておりますが、よろしくお願いいたします。

園長 海藤 祐子

## 4月生まれのお友だち



### 新しいお友だち

- 6歳 2名
- 5歳 1名
- 3歳 2名
- 2歳 1名
- 1歳 3名

おたんじょうびおめでとう☆

みんなで仲良くあそぼうね♪

## 職員紹介

- \*事務局次長 千田 榮
- \*園長 海藤 祐子
- \*副園長 三浦 昌子
- \*主任保育士 大澤 恵里子
- \*3歳児 菊池 美咲
- \*4歳児 菅原 るみ子
- \*2歳児 平野 千夏・工藤 久江・鈴木 早苗
- \*1歳児 永井 文香・佐々木 紀子
- \*0歳児 澤田 瞳・中島 美子・前川 久美子
- \*栄養士 神保 直子
- \*調理師 石崎 結望歩
- \*事務 黒澤 海羽
- \*給食 鈴木 フミ子・山口 恵・金野 亜美
- \*延長保育 佐々木 久美子
- \*子育て支援センター 飛内 純子・坂本 友恵

## ・・・今月の予定・・・

- 1日(土) お弁当
- 5日(水) 入園式(新入園児対象。親子参加)  
進級式(園児と職員のみ)
- 10日(月) 身体測定 13日(木) 避難訓練
- 17日(月) 読み聞かせの会
- 25日(火) 誕生会 28日(金) こどもの日の集い
- \*子育て支援センター\*
- 26日(水) みんなのひろば「エプロンシアター」

### 中妻子供の家保育園子育て支援センターからのお知らせ

保育園のお友だちも、支援センターで遊べるよ!

お家の人と遊びに来てね♪

\*月曜日～金曜日(土日・祝日はお休み)

\*9:30～15:30

\*センター利用の際は親子一緒に、手洗い・うがいをしましょう。また、おむつ交換の際はマイおしりマット(タオルでOK)を使用しましょう。(うがいコップ・手拭きタオル・マイおしりマットは持参してね)

## ☆おねがい☆

- ★ 登降園の際には、車のエンジンを止め、必ず親子で手をつないで移動しましょう。
- ★ 欠席や登園時間が遅くなる時は、8:45までに連絡をお願いします。  
中妻子供の家保育園 ☎ 23-5550
- ★ 持ち物には必ず名前をはっきりと記入しましょう。兄弟の名前が記名してあるものは、使用するお子さんの名前に書き直し、名前が消えているものも多いので、もう一度確認をお願いします。
- ★ 急な発熱や体調の変化が見られた場合には職場に連絡をする場合もあります。連絡先の変更等があった場合は必ずお知らせください。  
メールアドレスの変更もお知らせください。
- ★ 衣服の補充や衣替えはこまめにしましょう。
- ★ サイズのあった靴、衣服を用意しましょう。
- ★ おしぼりケース、おしぼり、コップ、お弁当箱、お箸セットなどは、毎日きれいに洗浄しましょう。
- ★ 汚れ物入れ袋は小さいサイズ(2～3枚)と釜石市指定のゴミ袋もお持ちください。

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	ご入園、ご進級 おめでとうございます!					1						
未満児 おやつ						牛乳						
給食	<p>暖かな陽ざしがきらめく中、新年度がスタートします。新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが、元気いっぱい過ごせるよう、ゆったり見守っていきたいと思います。おいしい給食を用意して、体調管理サポートしていきます!</p> <p>Q キャベツと同じ仲間の野菜は? ①レタス ②ブロッコリー ③アスパラガス A 正解は②! キャベツはアブラナ科の野菜です。同じアブラナ科の仲間にはブロッコリーや白菜があります。レタスはキク科、アスパラガスはユリ科の野菜です。</p>					お弁当の日 						
おやつ	<p>基準値</p> <p>早寝、早起き、必ず朝食を食べる生活リズムを定着させましょう</p> 					ヨーグルト せんべい						
エネルギー	以 420 kcal 未 500 kcal					以 96 kcal 未 140 kcal						
たんぱく質	23.0 g	20.0 g				3.3 g 6.2 g						
脂質	16.0 g	14.0 g				0.8 g 4.4 g						
食塩相当量	1.4 g	1.2 g				0.3 g 0.3 g						
日付	3	4	5 入園・進級式	6	7	8						
未満児 おやつ	りんご果汁	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳						
給食	親子煮 春雨サラダ バークドポテト 味噌汁 果物	五目納豆 ピーマンソテー 蛇腹胡瓜のごま油和え 味噌汁 果物	肉じゃが キャベツと若布の酢みそ和え ブロッコリーのおかか和え 清まし汁 果物	揚げ魚の三色あんかけ 法蓮草のナムル 一口がんもの含め煮 味噌汁 果物	アスパラガスとベーコンのスパゲティ 南瓜のサラダ トマト(ドレッシング) スープ・果物 牛乳	ロールパン 春野菜のポトフ チーズ 果物						
おやつ	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 一口バリバリピザ	以:牛乳 未:麦茶 おから入り揚げドーナツ	以:牛乳 未:麦茶 チーズいももち	牛乳 ごま団子	御飯はいりません マスケットゼリー せんべい						
エネルギー	以 412 kcal 未 498 kcal	以 380 kcal 未 462 kcal	以 412 kcal 未 429 kcal	以 429 kcal 未 389 kcal	以 486 kcal 未 413 kcal	以 507 kcal 未 407 kcal						
たんぱく質	18.2 g	16.7 g	19.6 g	20.0 g	21 g	17.4 g	25.1 g	17.2 g	17.9 g	16.0 g	14.5 g	12.4 g
脂質	19.8 g	16.3 g	17.7 g	14.9 g	18.3 g	13.2 g	22.3 g	13.1 g	14.3 g	11.5 g	20.5 g	17.7 g
食塩相当量	2.3 g	1.7 g	2.0 g	1.6 g	1.7 g	1.2 g	2.9 g	1.5 g	3 g	2.3 g	2.2 g	1.5 g
日付	10	11	12	13	14	15						
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳						
給食	根菜カレー スパゲティサラダ 小松菜のおかか和え スープ 果物	豆腐のまさご揚げ シルバーサラダ 二色きんぴら 味噌汁 果物	卵のキッシュ風 胡瓜とキャベツの和え物 トマト 味噌汁 果物	ハンペンフライ ひじきのポテトサラダ 法蓮草のごま和え スープ 果物	チャンボンうどん ごぼうのサラダ ブロッコリー赤黄和え 果物	野菜ラーメン 果物						
おやつ	以:牛乳 未:麦茶 麩のラスク	牛乳 メロンパン(手作り)	りんごゼリー ウエハース	以:牛乳 未:麦茶 黒糖蒸しパン	牛乳 卵サンド	御飯はいりません ショア クッキー						
エネルギー	以 495 kcal 未 492 kcal	以 516 kcal 未 548 kcal	以 340 kcal 未 428 kcal	以 365 kcal 未 403 kcal	以 509 kcal 未 423 kcal	以 417 kcal 未 371 kcal						
たんぱく質	20.7 g	17.7 g	19.6 g	19.3 g	14.3 g	15.7 g	14.8 g	13.5 g	23.4 g	19.9 g	20.2 g	19.0 g
脂質	22.8 g	17.4 g	25.2 g	19.5 g	12.3 g	12.9 g	12.1 g	10.1 g	19.3 g	15.1 g	8.0 g	8.9 g
食塩相当量	1.9 g	1.6 g	2.2 g	1.6 g	1.5 g	1.2 g	2.0 g	1.4 g	2.8 g	2.0 g	2.4 g	1.9 g
日付	17	18	19	20	21	22						
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ						
給食	鶏ちゃん焼き 粉吹き芋甘辛からめ シルバーサラダ 味噌汁 果物	麻婆豆腐 煮浸し 南瓜の煮物 スープ 果物	野菜入り炒り卵 マカロニケチャップソテー 磯香浸し 味噌汁 果物	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根のカレーソテー にらともやしのナムル 味噌汁 果物	カレーうどん ゆで卵のマヨネーズソースかけ キャベツとオホーツク和え 果物	野菜&フルーツ ホットドック ブロッコリーマヨドレ 牛乳 果物						
おやつ	以:牛乳 未:麦茶 チーズチヂミ	牛乳 ココアバナナケーキ	以:牛乳 未:麦茶 焼うどん	以:牛乳 未:麦茶 芋入りパンケーキ	牛乳 味噌焼きおにぎり	御飯はいりません ぶりん せんべい						
エネルギー	以 398 kcal 未 429 kcal	以 409 kcal 未 484 kcal	以 388 kcal 未 420 kcal	以 373 kcal 未 408 kcal	以 517 kcal 未 444 kcal	以 501 kcal 未 523 kcal						
たんぱく質	24.4 g	21.1 g	16.3 g	17.5 g	21.0 g	18.3 g	18.6 g	16.1 g	23.9 g	21.3 g	18.8 g	19.0 g
脂質	16.5 g	13.2 g	16.6 g	13.9 g	18.4 g	14.5 g	16.0 g	12.5 g	18.1 g	15.4 g	22.3 g	22.3 g
食塩相当量	2.3 g	1.6 g	2.6 g	2.2 g	2.3 g	1.6 g	1.5 g	1.1 g	3.0 g	2.2 g	2.1 g	2.0 g
日付	24	25 誕生会	26	27	28 こどもの日の集い	29						
未満児 おやつ	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ	昭和の日						
給食	豚肉の生姜焼き 青菜とハムのマヨ和え 若布とツナソテー 味噌汁 果物	豆腐入りハンバーグ コールスローサラダ 人参しりしり 味噌汁 果物	竹輪フライタルタルソース ブロッコリーのサラダ 法蓮草ともやしの海苔和え 味噌汁 果物	五目厚焼卵 法蓮草とコーンのバター炒め マカロニサラダカレー味 味噌汁 果物	肉みそそば 南瓜のチーズ焼き キャベツと竹輪の味噌マヨ和え 若竹汁・果物	御飯はいりません						
おやつ	ショア 青のポテトチップス	牛乳 ケーキデコレ	以:牛乳 未:麦茶 シリアルカスタードかけ	以:牛乳 未:麦茶 さつま芋カラメル	牛乳 フルーツサンド							
エネルギー	以 344 kcal 未 451 kcal	以 556 kcal 未 565 kcal	以 475 kcal 未 478 kcal	以 399 kcal 未 435 kcal	以 620 kcal 未 550 kcal							
たんぱく質	20.0 g	20.6 g	22.0 g	19.2 g	19.8 g	17.0 g	16.4 g	14.7 g	26.0 g	21.5 g	26.0 g	21.8 g
脂質	15.7 g	15.1 g	30.7 g	22.6 g	25.1 g	19.0 g	25.1 g	19.0 g	18.4 g	15.2 g	26.2 g	21.8 g
食塩相当量	1.6 g	1.3 g	2.1 g	1.5 g	2.6 g	1.9 g	2.3 g	1.7 g	3.0 g	2.3 g	3.0 g	2.3 g

給食室からお知らせ

- 🍷りす組・うさぎ組・ぱんだ組はお弁当箱(手軽なもの)にご飯を入れて持ってきてください。ご飯の量は110gが目安ですが、個人差があると思いますので、子どもが無理なく食べられる量を入れて下さい。
- 🍷ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組は完全給食なので、麺、パン以外の日はご飯がです。
- 🍷その日のメニューが都合により変更となる場合がありますので、その際は玄関にある給食展示のボードにてお知らせいたしますので、確認おねがいします。

ブロッコリーのごま和え(意外と人気メニュー)

- 材料
- ・ブロッコリー…1/2株
  - ・白いりごま…小さじ2
  - ・醤油…小さじ1
  - ・みりん…小さじ1
- 作り方
- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
  - ②ボールに醤油、みりんを合わせておき、ブロッコリー、ごまを入れ混ぜ合わせる。

※献立表に記載されている「以」は、ぱんだ・うさぎ・りす組。「未」は、ひよこ2・ひよこ1・ひよこ0組を示しています。