



4月

えんだより

〒026-0301
釜石市鶴住居町 3-10
社会福祉法人釜石愛育会
鶴住居保育園
TEL0193-28-2510

H31年4月1日 担当 海藤



・・・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。平成31年度は、新入園児8名、進級児63名の計71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、よろしくお願いたします。

園長 勝又 和子

4月生まれのお友だち

新しいお友だちを紹介します

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 荒澤 幸子
- *園長 勝又 和子
- *副園長 海藤 祐子
- *主任保育士 三浦 昌子・越田 美佐
- *主任栄養士 上野 有子
- *5歳児 菊池 聡美
- *4歳児 三浦 昌子
- *3歳児 佐々木 開輝・川崎 圭子
- *2歳児 菊池 菜那・高橋 利恵子・両川 洋子
- *1歳児 越田 未佐・小川 るり子
- *0歳児 小林 友海・菅原 るみ子・阿部 栄子
- *看護師 大場 正子
- *栄養士 箱石 智恵美
- *給食 山田 恵子・伊藤 きく子
- *子育て支援センター 菊池 好美・三浦 しのぶ

・・・今月の予定・・・

- 6日(土) 入園進級式 17日(水) 体育教室
- 24日(水) 避難訓練
- 25日(木) こいのぼり誕生会
- 26日(金) こいのぼり掲揚式(復興スタジアム)
~4・5歳児参加~
- *子育て支援センター*
- 18日(木) すまいるひろば

鶴住居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~土曜日 (日・祝日はお休み)

*9:30~16:00

*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、9時までに連絡をお願いします。
鶴住居保育園 ☎ 28-2510
- ☆ 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。



予定献立表



平成31年度

472/430

470/470

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ
1月	しらすと長ネギの卵焼き ・ ひじきの炒め煮 マカロニサラダ ・ なめこ汁 ・ 果物	450 Kcal	左同 ・ ごはん	508 Kcal	さつまいものガレット ト スキムミルク
2火	味噌おでん ・ 南瓜とごぼうのサラダ ・ ニラ卵汁 ・ 果物	410 Kcal	左同・グリーンピースと油揚げのご飯	478 Kcal	フルーチェ カルシウムせんべい
3水	ポークビーンズ ・ アスパラと新じゃがのグラタン 法蓮草としらすのお浸し ・ 白玉麩と葱と若布の清し汁 ・ 果物	510 Kcal	左同 ・ ごはん	525 Kcal	レーズン入りカップ ケーキ ・ 牛乳
4木	鯖の西京焼き ・ 青菜とコーンの胡麻和え ・ けんちん汁 ・ 果物	377 Kcal	左同 ・ ごはん	423 Kcal	きな粉おはぎ 牛乳
5金	かき卵うどん ・ 金時豆の煮豆 春キャベツとレーズンのサラダ ・ 果物	512 Kcal	左同	434 Kcal	ソフル ウエハース
6土	にゅうえんしき			以 475 未 475	お赤飯
8月	ミルクカレー ・ アスパラのサラダ ・ クリームコーンのスープ ・ 果物	562 Kcal	左同 ・ ごはん	550 Kcal	パインゼリー ビスケット ・ 牛乳
9火	スパニッシュオムレツ ・ 大豆入りすき昆布の炒め煮 キャベツの即席漬け ・ えのきのスープ ・ 果物	433 Kcal	左同 ・ ごはん	438 Kcal	ココアマフィン スキムミルク
10水	魚のムニエル ・ もやしとコーンの甘酢和え 五目納豆 ・ じゃが芋と若布の味噌汁 ・ 果物	415 Kcal	左同 ・ ごはん	468 Kcal	南瓜団子の醤油あん 牛乳
11木	卵の袋煮 ・ 金時豆とカリフラワーのマリネ ・ せんべい汁 ・ 果物	509 Kcal	左同 ・ 人参ご飯	522 Kcal	ビスケット ・ 牛乳 揚げせんべい
17水	マーボー豆腐 ・ 胡瓜とカブの浅漬け さつまいもの天ぷら ・ 若布と白玉麩の味噌汁 ・ 果物	454 Kcal	左同 ・ ごはん	492 Kcal	小倉ホットケーキ スキムココア
18木	鯖のあっさり生姜煮 ・ 春キャベツとレーズンのサラダ マッシュポテト ・ 玉葱とみずず豆腐の味噌汁 ・ 果物	500 Kcal	左同 ・ ごはん	505 Kcal	チョコサンド 牛乳
19金	ちゃんぽんうどん ・ 法蓮草ともやしのナムル ・ 南瓜の甘煮 ・ 果物	460 Kcal	左同	398 Kcal	ソフル 南部ごませんべい
20土	ふわふわ親子煮 ・ いんげんのゴママヨ和え ・ えのきの清まし汁 ・ 果物	415 Kcal	左同 ・ ごはん	452 Kcal	元気ヨーグルト ビスケット
22月	鮭缶と春野菜のシチュー ・ 甘味噌のチャプチェ 切り干し大根の甘酢和え ・ 果物	492 Kcal	左同 ・ ごはん	549 Kcal	ふかし芋 ヨーグルジョイ
23火	豚肉の生姜焼き ・ 三色お浸し ポテトサラダ ・ なめこの清まし汁 ・ 果物		左同 ・ ごはん	454 Kcal	レモンラスク 牛乳
24水	揚げ魚の野菜あんかけ ・ 南瓜のオイル焼き 油揚げと白菜の味噌汁 ・ 果物	438 Kcal	左同 ・ ごはん	450 Kcal	かやきのお汁粉 牛乳
25木	(お誕生会) 黄色い帽子のオムライス ・ キャベツとベーコンのスープ アスパラとスナックえんどうのサラダ ・ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。	以 573 未 454	苺のカステラパバロ ア スキムティー
26金	キャロットスパゲッティ ・ ブロッコリーの辛子マヨ和え 厚揚げの生姜煮 ・ 卵とニラのスープ ・ 果物	582 Kcal	左同	454 Kcal	シリアルヨーグルト プルーン
27土	うずら卵と豆腐の中華炒め ・ 小松菜の味噌汁 じゃが芋と油揚げと人参の甘辛煮 ・ 果物	446 Kcal	左同 ・ ごはん	459 Kcal	オレンジゼリー 揚げせんべい

入園・進級
おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちは入園・進級の緊張感がある一方、新しい環境にわくわくしているようです。

園では食の面からさまざまなことに取り組み子どもたちの好奇心を引き出す活動をしていく予定です。

入園した子どもたちにとっては、昼食をみんなで食べることも新たな経験です。園生活で豊かな食の経験をはぐくんでいきたいと思ひます。ご協力よろしくお願いいたします。

給食がスタートします

春らしい陽気になり、新年度が始まりました。当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。このおたよりでは、食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。1年間よろしくお願ひいたします。

離乳食のスタートは焦らず

初めての離乳食は、いつ頃始めればいいのか、何からあげていいのか、悩みが多いものですね。

スタートの目安は5~6か月とされていますが、家族の食べる姿を見て、赤ちゃんが食べたい様子を見せる頃が最適なタイミングです。

早く始めなければと焦らず、その子に合った時期を見つけましょう。迷うことがあれば、お気軽にご相談下さい。

* 25(木)はお誕生会、
5(金)/12(金)/19(金)/26(金)は
麺の日です。以上児さんはご飯はいりません。
* 毎日の栄養量を記載しています。
3歳以上児は430Kcal
3歳未満児は470Kcal
が保育園での1日の基準量です。

旬の食材

しらす
しらすは主にイワシ類の稚魚のことを指し、春先にはマイワシのしらすが最漁期を迎えます。

水揚げ後さつと茹でたものは、「釜あげしらす」、少し乾燥させ水分量が50~60%になったのは「しらす干し」、水分量が25~35%にしたものは「ちりめん」と呼ばれます。カルシウムが豊富で、その量は牛乳のおよそ5倍とも言われています。

簡単! 朝ごはんレシピ

しらすとわかめのおにぎ

★材料(1人分)
ごはん 100g 乾燥わかめ 大さじ1/2
しらす 小さじ1と1/2 ごま、しょう油 少々

★作り方
① 乾燥わかめを水で戻し、細かく刻む。
② ごはんに①としらす、ごま、しょう油を混ぜ合わせ、好みの形に握ったら完成。