



園だより

鶴住居保育園 R4,3,1 発行 担当田代

卒園・修了おめでとうございます

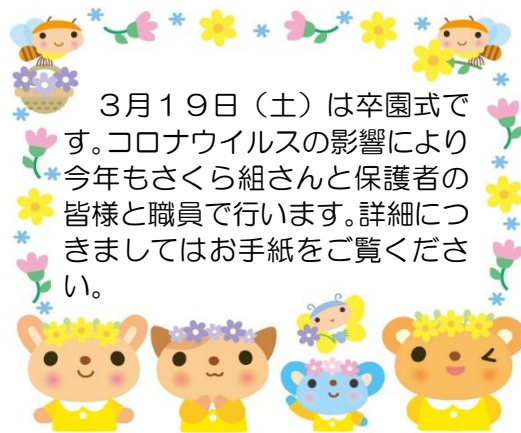
今年度もコロナ対策で始まった保育園ですが、保護者のみな様のご理解ご協力により行事を開催し、子どもたちとの思い出をたくさん作る事ができました。みな様とお子さんの成長を一緒に見守りながら過ごした一年間、とても楽しかったです。ありがとうございました。

今保育園では、卒園式のうたを練習する声が聞こえてきます。来年度に向けての準備も少しずつ進んでいます。年長さんを送り出す寂しさ、子どもたちが一つ階段を登る頼もしさ、新しい出会いが待っている嬉しさ…さまざまな感情が沸き上がってきます。子どもたちの新しい一歩が元気よく踏み出せるように、一日一日を大切に、子どもたちと過ごしていきたいと思ひます。

園長 海藤 祐子

お知らせとお願い

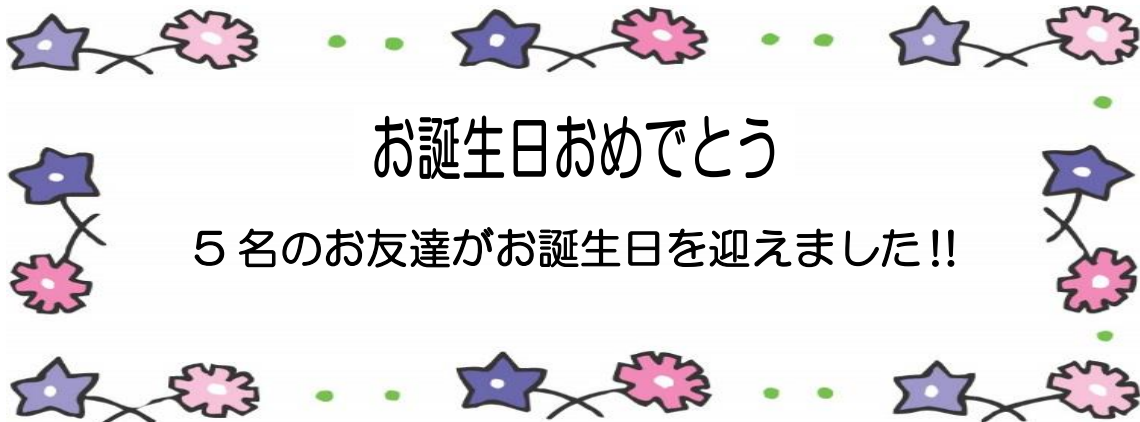
年度末に荷物をすべて持ち帰ります。新年度は、衣類のサイズを確認し、必ず全ての持ち物に記名をして持って来て頂けるようお願い致します。(お茶コップなど使用しているうちに名前がはがれたり薄くなっていることがありますので確認をお願いします)



3月19日(土)は卒園式です。コロナウイルスの影響により今年もさくら組さんと保護者の皆様と職員で行います。詳細につきましてはお手紙をご覧ください。

お誕生日おめでとう

5名のお友達がお誕生日を迎えました!!



☆今月の行事予定☆

1日(火)	食育の日	24日(木)	誕生会
3日(木)	ひな祭り会	25日(金)	修了式
	しおかぜ号	(修了式は、保育者と子ども達で行います)	
19日(土)	卒園式	※コロナウイルスの影響により行事が中止・延期になることがあります。	
23日(水)	避難訓練		



保護者のみな様 1年間 ありがとうございました

♪クラスだより♪

*さくらぐみ~

今年度もいよいよわすかとなりました。就学に向けて寂しい気持ちがたくさんありますが、残りの日々を大切にしながら過ごしていきたいと思ひます。この一年間温かく見守って頂き感謝・感謝です。ありがとうございました。すてきな一年生になってね!

*ひまわりぐみ~

色んな遊びや活動を経験し優しく、たくましく成長したひまわり組の子ども達。来年度年長児となり保育園で大活躍してくれることを今からとても楽しみにしています。保護者の皆様一年間ご理解とご協力を頂き本当にありがとうございました。

*すずらんぐみ~

すずらん組さんになって身の回りのことはほとんど一人で出来るようになってきました。最近ではお友だちと誘い合っ楽しく遊ぶ姿も多く見られるようになってとても嬉しく感じます。保護者の皆様のご協力のもと一年間みんなで楽しく元気に過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

*こすもすぐみ~

子どもたちみんなゲーム遊びや運動遊びをしたり好きな玩具で遊んだり、箸の練習や身の回りのことなどに頑張っ取り組んでいます。こすもす組での生活も早いもので最後の一ヶ月になりましたね。すずらん組進級にむけて、毎日元気に過ごしていきたいと思ひます。一年間ありがとうございました。

*すみれぐみ~

早いもので、すみれ組での生活もあと一ヶ月となりました。この一年で出来るようになったことがたくさん増えて子どもたちの成長を感じ、とても嬉しく思ひます。子どもたちはこすもす組に進級することを楽しみにしながら今月も元気に過ごしたいと思ひます。一年間ありがとうございました。

*たんぼぼぐみ~

小さかったたんぼぼ組さんもこの一年間でもっと大きくなりました。かわいいたんぼぼ組さんと毎日触れ合い過ごす中でたくさんの成長を感じる事が出来た一年でした。残り一ヶ月ですが笑顔で楽しく過ごしたいと思ひます。一年間ありがとうございました。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日ひなまつり会	4日	5日
給食		ウインナー入りポトフ 焼き鶏つくね 南瓜のカレーパン粉焼き 果物	ちくわのおおさかあげ れんこんと豚肉のきんぴら 胡瓜とみかん缶の酢の物 みそ汁・果物	お雛様オムライス とりにくのてりやき 野菜のお浸し すまし汁・果物 ご飯はいりません	まーぼーらーめん マカロニサラダ ミニトマト 果物 ご飯はいりません	卵サンド ブロッコリーのごま和え 牛乳 果物
おやつ	基準値	大学芋 スキムミルク	若布とコーンのおにぎり 以：牛乳 未：麦茶	三色団子のみたらしあん カルピス	ちょころわっさんふう スキムミルク	マスカットゼリー ハッピーターン
エネルギー	<以上児> <未満児> 430Kcal 470Kcal	<以上児> <未満児> 480Kcal 501Kcal	<以上児> <未満児> 405Kcal 454Kcal	<以上児> <未満児> 605Kcal 588Kcal	<以上児> <未満児> 527Kcal 429Kcal	<以上児> <未満児> 416Kcal 428Kcal
たんぱく質	22.4g 19.0g	20.9g 19.8g	14.8g 14.3g	25.6g 22.8g	24.2g 20.6g	13.5g 13.3g
脂質	16.6g 12.8g	16.9g 12.3g	11.8g 10.1g	16.5g 12.0g	20.6g 17.8g	16.4g 15.2g
食塩相当量	1.7g 1.5g	2.3g 1.7g	2.0g 1.5g	2.9g 2.1g	3.6g 2.7g	1.5g 1.4g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
給食	豆腐チャンプル ささみの中華和え サツマイモの甘煮 みそ汁・果物	ぶりの照り焼き ごぼう入りサラダ にらともやしのお浸し みそ汁・果物	豚肉のケチャップソテー 白菜の胡麻酢和え 人参しりしり すまし汁・果物	ささみのふらい ひじきのポテトサラダ ブロッコリーのサラダ みそ汁・果物	カレーうどん ゆで卵のケチャップかけ 小松菜のゴマ和え 果物 ご飯はいりません	えびかつパン キャンディチーズ 牛乳 果物
おやつ	にくまんふうむしばん スキムミルク	ういんなーろーるばん 以：牛乳 未：麦茶	ソフル おせんべい	人参ブリッツ ジョア	れんにゅうさんど スキムココア	ぶどうジュース ビスケット
エネルギー	<以上児> <未満児> 427Kcal 464Kcal	<以上児> <未満児> 419Kcal 439Kcal	<以上児> <未満児> 369Kcal 443Kcal	<以上児> <未満児> 419Kcal 496Kcal	<以上児> <未満児> 494Kcal 398Kcal	<以上児> <未満児> 371Kcal 333Kcal
たんぱく質	21.9g 20.5g	21.3g 18.0g	22.3g 19.8g	23.8g 23.4g	27.4g 22.9g	13.8g 10.5g
脂質	12.5g 9.2g	24.7g 18.7g	12.9g 9.8g	17.0g 16.1g	14.9g 10.9g	13.2g 10.2g
食塩相当量	1.9g 1.5g	2.3g 1.6g	1.7g 1.1g	1.6g 1.3g	2.2g 1.7g	1.2g 0.9g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
給食	ニラ納豆 粉ふき芋のオーロラソース 卵スープ 果物	鶏肉の大豆五目煮 ミニトマト 法蓮草ののりしょう油和え みそ汁・果物	鯖の生姜焼き 甘味噌のチャプチェ 若布の酢みそ和え すまし汁・果物	かつかれー 野菜のマリネ ブロッコリーのおかか和え スープ・果物	みそらーめん 金時の煮豆 ツナと茹で卵のサラダ 果物 ご飯はいりません	
おやつ	けーきてこれ 野菜ジュース	びざとーすと 牛乳	ちーずはむばい ジョア	ぶりん クラッカー	焼カレーパン スキムミルク	
エネルギー	<以上児> <未満児> 484Kcal 519Kcal	<以上児> <未満児> 430Kcal 489Kcal	<以上児> <未満児> 376Kcal 470Kcal	<以上児> <未満児> 449Kcal 532Kcal	<以上児> <未満児> 609Kcal 464Kcal	
たんぱく質	24.1g 22.3g	25.6g 21.0g	21.5g 22.1g	20.1g 20.6g	33.4g 25.1g	
脂質	20.8g 15.0g	14.7g 11.7g	17.2g 16.3g	17.8g 17.9g	17.9g 12.4g	
食塩相当量	2.2g 1.7g	2.1g 1.5g	2.0g 1.7g	2.5g 2.0g	2.5g 1.9g	
日付	21日	22日	23日	24日誕生会	25日修了式	26日
給食		赤魚の塩焼き 南瓜の天ぷら 胡瓜とキャベツの酢の物 せんべい汁・果物	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め すき昆布の煮付け 法蓮草とコーンのお浸し スープ・果物	海老ピラフ めんちかつ シルバーサラダ スープ・果物 ご飯はいりません	ちきんぐらばん ブロッコリーのカレー和え フレンチサラダ スープ・果物 ご飯はいりません	コッペパン フィッシュソーセージ ミニトマト 牛乳・果物
おやつ		すいーとぼてと ジョア	ふるーつしらたま クッキー	いちごのヨーグルトゼリー ウエハース	豆腐のボンデケーキ リンゴジュース	ヨーグルト まがりせんべい
エネルギー		<以上児> <未満児> 435Kcal 487Kcal	<以上児> <未満児> 440Kcal 480Kcal	<以上児> <未満児> 613Kcal 487Kcal	<以上児> <未満児> 551Kcal 475Kcal	<以上児> <未満児> 390Kcal 409Kcal
たんぱく質		20.6g 20.8g	23.0g 21.3g	22.3g 15.5g	19.4g 15.7g	14.8g 14.4g
脂質		14.5g 10.7g	15.6g 14.2g	23.5g 16.9g	19.1g 14.6g	11.2g 11.0g
食塩相当量		2.0g 1.5g	2.4g 1.7g	1.8g 1.4g	2.6g 1.9g	1.4g 1.3g
日付	28日	29日	30日	31日		
給食	卵の袋煮 サツマイモのサラダ 法蓮草ともやしのナムル みそ汁・果物	豆腐入りハンバーグ ひじきの炒め煮 きゅうりのサラダ すまし汁・果物	お弁当の日 手作りお弁当の用意を お願いいたします。			
おやつ	じゃこトースト 以：牛乳 未：麦茶	黒糖蒸しパン スキムミルク	牛乳 パウムクーヘン	ジョア おせんべい		
エネルギー	<以上児> <未満児> 455Kcal 464Kcal	<以上児> <未満児> 442Kcal 475Kcal	<以上児> <未満児> 193Kcal 238Kcal	<以上児> <未満児> 112Kcal 149Kcal		
たんぱく質	20.8g 17.7g	22.8g 21.1g	5.0g 5.8g	5.3g 5.1g		
脂質	24.8g 18.8g	15.5g 11.3g	7.2g 7.3g	1.2g 1.2g		
食塩相当量	2.4g 1.7g	2.1g 1.7g	0.1g 0.1g	0.4g 0.3g		

伝統食の朝ごはん 「みそ汁」

みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので朝食にぴったりです。

家庭でできる簡単食育 「クッキング」

クッキングといっても、最初から包丁や火を使うのではなく、台所に一緒に立って調理の補助をしてもらう、子どもに少しだけ任せるところから始めます。2・3歳で料理を作った満足感が得られやすいのは盛り付けです。また、準備の段階では玉ねぎの皮むきなど道具を使わずにできる簡単な作業をやってもらうといいでしょう。4・5歳になったら、卵を割る、ハンバーグの成形といったことも任せてみましょう☆

体調が悪く、食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をとる必要はありません。すりおろしたリンゴなど、のどごしのいいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化の良い食事から再開しましょう。