４月　えんだより

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

R４年４月４日　担当　三浦

・・・　ご入園・ご進級おめでとうございます・・・

桜の蕾が膨らみ、気持ちの良い春になりました。

新年度は、１３名の新入園児を迎え、７０名でスタートしました。新入園児のお友だちは、保育園生活に慣れるまで、不安で泣いてしまうと思いますが、無理せず、少しずつ慣れていきましょう。また、進級児のお友だちも新しい環境の中で、先生やお友だちと一緒に、楽しく過ごしていきましょう。

今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染対策を行いながらの保育園生活、行事となりますが、子どもたちが毎日楽しい園生活を過ごせるよう、一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、保育をしていきたいと思います。

新体制でのスタートとなりますが、職員一同力を合わせて頑張りたいと思いますので、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願い致します。

園長　八幡　雅子

職員紹介

＊園　　長	八幡　雅子（中妻子供の家保育園から異動）
＊副 園 長	三浦　昌子
	菊池　直美（中妻子供の家保育園から異動）
＊主任保育士	越田　未佐（４月より育休明けの復帰）
＊主任栄養士	箱石　智恵美
＊５　歳　児	菅原　るみ子
＊４　歳　児	阿部　真一郎
＊３　歳　児	小林　友海（４月より育休明けの復帰）
＊２　歳　児	三浦　沙耶香・髙橋　利恵子・袈裟岩　紗矢香
＊１　歳　児	越田　未佐・菊池　好美・三浦　広子
	両川　洋子
＊０　歳　児	菊池　直美・小川　るり子
＊保　育　士	勝又　和子
＊看　護　師	大場　正子・川崎　圭子
＊栄　養　士	遠野　春香
＊給　　食	山田　恵子・伊藤　きく子・三浦　光子
＊子育て支援センター	田代　瑞子・三浦　しのぶ

・・・今月の予定・・・

◆園行事◆

５日（火）進級式
６日（水）入園式
１１日（月）食育の日
２０日（水）体育教室
２２日（金）誕生会
２７日（水）避難訓練
２８日（木）子どもの日の集い

◆センター行事

２１日（木）めだかぐみ
２８日（木）すまいる ひろば

鵜住居保育園子育て支援センター

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)
＊９：30～12：00、13：00～１５：30
＊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)　※利用日の前日までに予約をしてね！

４月生まれのお友だち

＊さくら組
＊こすもす組
＊すみれ組
＊たんぽぽ組

おたんじょうびおめでとう

新しいお友だちを紹介します

なかよく　あそんでね♪

☆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。
鵜住居保育園　☎　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。
☆ 避難訓練時にメールを送信する月があります。確認のほど、返信をお願いします。
☆ コロナ感染予防対策として行事の内容変更や延期等があると思いますが、ご協力をお願いします。

4月 献立表

2022年度　鵜住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	**入園・進級 おめでとうございます！**				1日	2日
給食	新しい１年が始まりました。保育園では毎年畑で野菜を栽培しています。種まきや苗植えをし、水やりをしながら実が大きくなっていく様子や楽しさを感じてもらい、子ども達の手で収穫します。また、その野菜を給食で頂いたり、クッキングもおこなっていきます。 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ください。 また、毎日の栄養量を記載しています。太枠で囲ってあるところが保育園での基準値になります。今年度もよろしくお願いいたします。				タンメン ささみのフライ甘辛からめ ブロッコリーのおかか和え 果物 **ご飯はいりません**	ハムチーズサンド 小松菜のゴマ和え 牛乳 果物
おやつ					フレンチトースト 牛乳	リンゴジュース おせんべい
			基準値			
			〈以上児〉 〈未満児〉		〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉
エネルギー			500Kcal 488Kcal		637Kcal 444Kcal	390Kcal 405Kcal
たんぱく質			25.5g 20.7g		37.2g 26.1g	13.6g 15.8g
脂質			18.0g 13.0g		19.2g 12.5g	12.2g 12.0g
食塩相当量			1.7g 1.5g		3.1g 2.2g	1.7g 1.6g
日付	4日	5日**進級式**	6日**入園式**	7日	8日	9日
給食	ミルクカレー たまごサラダ トマト スープ・果物	鮭の包み揚げ キャベツと油揚げの炒め煮 粉ふき芋 卵スープ・果物	肉豆腐 南瓜のチーズ焼き ほうれん草のごま和え みそ汁・果物	ひじき入り卵焼き 春雨のいり煮 蛇腹胡瓜のごま油和え みそ汁・果物	洋風しらすうどん れんこんの青のりチーズ炒め りんごサラダ 果物 **ご飯はいりません**	コッペパン ゆで卵のケチャップがけ ブロッコリーのカレーマヨ和え 牛乳・果物
おやつ	麩のラスク ジョア	グラタントースト 以：牛乳　未：麦茶	ココアバナナケーキ スキムミルク	いきなりだんご 牛乳	焼カレーパン 牛乳	野菜果汁 サブレ
	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉
エネルギー	397Kcal 480Kcal	445Kcal 456Kcal	376Kcal 450Kcal	476Kcal 442Kcal	506Kcal 395Kcal	428Kcal 428Kcal
たんぱく質	15.7g 17.7g	27.4g 22.3g	24.3g 22.5g	24.9g 19.1g	23.3g 18.2g	15.9g 15.9g
脂質	18.3g 17.0g	19.6g 15.2g	12.9g 13.2g	18.2g 11.6g	14.8g 12.6g	15.0g 15.0g
食塩相当量	2.0g 1.5g	1.9g 1.3g	1.9g 1.4g	1.8g 1.3g	3.4g 2.4g	1.2g 1.3g
日付	11日	12日	13日**お花見の日**	14日	15日	16日
給食	五目納豆 竹輪の大阪揚げ 胡瓜としらす干しの酢の物 みそ汁・果物	ポークチョップ ベークドポテト ブロッコリーのさっぱり和え スープ・果物	豚汁 果物 **※全園児おにぎりの持参をお願いします。**	揚げ魚の三色あんかけ 磯香浸し 一口がんもの含煮 みそ汁・果物	肉みそそば けんちん煮 キャベツの塩昆布和え ニラ卵汁・果物 **ご飯はいりません**	ツナサンド ミニトマト 茹で枝豆 牛乳・果物
おやつ	南瓜のパウンドケーキ スキムココア	シュガーごまトースト 牛乳	豆乳小倉寒天 おせんべい	さつま芋塩カラメル ジョア	五平餅 牛乳	ヨーグルト クラッカー
	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉
エネルギー	464Kcal 512Kcal	456Kcal 437Kcal	265Kcal 366Kcal	422Kcal 523Kcal	648Kcal 451Kcal	404Kcal 423Kcal
たんぱく質	25.0g 23.0g	26.3g 20.6g	16.9g 17.2g	20.8g 22.4g	30.6g 21.4g	18.8g 18.1g
脂質	15.5g 15.0g	17.5g 11.6g	6.8g 8.7g	15.1g 15.8g	21.5g 14.1g	13.6g 12.8g
食塩相当量	2.6g 1.9g	2.5g 1.7g	1.2g 0.9g	2.0g 1.6g	2.9g 2.1g	1.5g 1.4g
日付	18日	19日	20日	21日	22日**誕生会**	23日
給食	鶏肉の大豆五目煮 ブロッコリーのチーズ焼き 千切りサラダ みそ汁・果物	しらすと長ネギの炒り卵 長芋の甘みそかけ 小松菜ののりしょう油和え みそ汁・果物	メンチカツ マカロニサラダ ささみときゅうりのおろし和え みそ汁・果物	鯖のごま味噌煮 人参しりしり 小松菜の五目和え みそ汁・果物	アスパラガスとベーコンのスパゲティ 豆腐のピザ焼き ブロッコリーのみそネーズ和え 卵スープ・果物 **ご飯はいりません**	じゃこチーズトースト 南瓜のサラダ 牛乳 果物
おやつ	若草団子のあべかわ 以：牛乳　未：麦茶	手作りりんごパン 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース	キャロットケーキ リンゴジュース	ジョア クッキー
	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉
エネルギー	489Kcal 453Kcal	511Kcal 475Kcal	404Kcal 470Kcal	349Kcal 441Kcal	595Kcal 423Kcal	486Kcal 494Kcal
たんぱく質	27.9g 20.8g	24.0g 19.0g	17.8g 17.9g	17.7g 18.0g	27.2g 19.3g	22.3g 21.4g
脂質	17.0g 11.2g	17.9g 11.9g	15.5g 15.0g	16.6g 16.3g	22.6g 15.0g	16.3g 14.6g
食塩相当量	2.6g 1.8g	2.3g 1.6g	1.8g 1.4g	1.9g 1.5g	4.3g 3.0g	2.0g 1.9g
日付	25日	26日	27日	28日**子どもの日の集い**	29日	30日
給食	親子煮 若布とコーンのソテー きゅうりとキャベツの和え物 せんべい汁・果物	タンドリーチキン たけのこのおかか煮 青菜と錦糸卵のお浸し すまし汁・果物	たらのゴマ焼き 大豆サラダ スパゲティナポリタン スープ・果物	グリンピースとハムのピラフ こいのぼりバーグ 法蓮草の三色ナムル スープ・果物 **ご飯はいりません**	**昭和の日** 	食パン アンパンマンのカレー 牛乳 果物
おやつ	シェパードパイ 以：牛乳　未：麦茶	焼きそば 以：牛乳　未：麦茶	ホットドッグ 以：牛乳　未：麦茶	フルーツ杏仁 おせんべい		ぶどうジュース ビスケット
	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉	〈以上児〉 〈未満児〉		〈以上児〉 〈未満児〉
エネルギー	434Kcal 408Kcal	380Kcal 370Kcal	465Kcal 437Kcal	567Kcal 464Kcal		352Kcal 314Kcal
たんぱく質	25.6g 19.0g	27.6g 20.2g	24.6g 18.5g	23.6g 19.8g		13.6g 12.1g
脂質	22.3g 14.6g	17.2g 10.9g	23.9g 16.0g	18.2g 16.5g		8.6g 7.1g
食塩相当量	2.3g 1.7g	2.1g 1.5g	2.3g 1.6g	2.3g 1.7g		1.6g 1.2g

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・28日(木)は完全給食になりますので、すずらん組・ひまわり組・さくら組はご飯はいりません。
13日(水)はお花見の日ですので、全園児おにぎりの持参をお願いいたします。

朝ごはんを食べよう

元気に１日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べると体温が上昇して血流が良くなり、噛むことで脳や体が目覚め、活動できる状態になります。朝ごはんをしっかり食べるためにも夜更かしや夜の間食はしないように気をつけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで元気に登園しましょう☆

いろいろな味にチャレンジ

子どもは生まれた時から、甘味、酸味、塩味、辛味、うま味を感じると言われています。そして成長しながら様々な食材の味を知ることが分かるように調理は薄味を心がけ、苦手なものは「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べることができたら褒めてあげましょう。