



令和7年3月25日

小野こども園

爽やかな春風が吹き色とりどりの花たちが、こども園にやって来る子どもたちを優しく迎えてくれています。いよいよ新年度の園生活がスタートします。家庭とは異なった生活、慣れない環境に小さな胸は不安と期待とでいっぱいなことでしょう。保護者の皆様も子どもたち以上にご心配なことと思います。職員一同、一人一人の子どもを大切に受け止め、楽しく過ごせる4月にしたいと思っています。そして、家庭と園が一体となり、連絡を取り合って、焦らず新しい環境に慣れることを目標にしたいと思っています。一日一日を大切に、たくさんの可能性を秘めた子どもの健やかな成長を願って、温かく見守り育てていきたいと思っています。今年一年よろしくお願いいたします。

4月 保育のねらい

- ★温かい環境の中、一人一人の気持ちを受け止め安定した生活ができるようにする。
- ★園生活の決まりを知り守る。
- ★春の自然に触れながら戸外で元気に遊ぶ。



- 1日(火) 入園式
0～4才児の継続児は午睡開始
- 11日(金) 健康診断 【ほし・ゆき・ちゅうりっぷ・ひまわり】
- 18日(金) 身体計測
- 23日(水) 避難訓練
誕生会
- 24日(木) 5才児すてっぷ教室
- 25日(金) 健康診断 【うさぎ・りす・あひる・ひよこ】



- ★毎月の園だより、連絡文は、必ずよく読んで確認しておいてください。
4月は特に手紙が多いので、しっかり目を通しておいてください。

- ★保護者会会費やその他集金は、集金日の翌日に釣銭のないように納めてください。

- ★集団生活の場ですので、自分の持ち物が一目でわかるように必ず名前を書いてください。



こんなうんちは 心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。
要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるので、おむつを持って診察を受けましょう。

白	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
赤	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性ががあります。
黒	黒っぽい便が何度も続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**
眠りは目の疲れをやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促しましょう。
- ② 朝ごはんを食べよう!**
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ うんちは済んだかな?**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



4月の給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます！

春の暖かな風に包まれ、新しい年度がスタートしました。「安全でおいしい給食」を第一に、子ども達の心身の健やかな成長のお手伝い出来るように、取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしします。

キャベツ

春と冬に旬を迎えるキャベツ。甘みがあって柔らかいのが春キャベツ、葉がしっかりと煮崩れにくく、加熱料理に適しているのが冬キャベツです。

選ぶときは、葉がみずみずしいものを。カットされている場合は、切り口が乾いたり、変色したりしていないものが新鮮な印です。

春キャベツ
葉がふんわりとして軽い

冬キャベツ
葉がしっかりと巻き、ずっしりと重い

うれしい栄養

- ★ビタミンU（キャベジン）…胃腸を強くする
- ★ビタミンC…免疫力を高める

キャベツの祖先は、青汁やアブラナなどのケールなんだった！

果物で元気に！

優しい甘みと、栄養が詰まった果物。野菜とともに、健康と美容にうれしい効能がいっぱいで、積極的にとりたいた食べ物です。果物の理想の摂取量は、1〜3歳未満なら100g、3〜6歳未満は150g、大人なら1日200gとされています。忙しい朝の栄養補給や、おやつ代わりにフルーツを取り入れてみませんか？

果物のパワー！

- ・ファイトケミカル…老化防止や生活習慣病の予防
- ・食物繊維…腸をきれいにする
- ・有機酸…糖分がエネルギーに転換するのを助け、疲労を回復
- ・加工品のお菓子よりも低カロリー

こども園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。みんなで食事することの楽しさに気付けるように、保育者・調理担当者が協力して進めていきたいと思ひます。ご家庭でも「今日の給食は〇〇だよ」「給食食べられたかな？」等、話題にしてみてください。

4月のおやつで「あんこ」「きなこ」を使用した「うぐいすもち」が登場します。楽しみにしててくださいね。

毎日の給食は、給食室のそばに掲示しています。掲示量は5歳児の1食分です。子どもたちと一緒にご覧になってみてください。



<< 4月 >> * 給食献立予定表 *

日曜	給食献立名	材 料			
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもと	その他
1	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	砂糖	醤油 みりん
火	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	バナナ	胡麻	和風だし
2	ひじきメンチカツ	鶏ミンチ ひじき 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	油 小麦粉 パン粉	塩 コショウ
水	春雨サラダ	ハム	胡瓜 キャベツ	春雨 マヨネーズ	ソース
3	マーボ豆腐 チーズ	豚ミンチ 豆腐 チーズ	人参 玉葱 青葱 土生姜	片栗粉 胡麻油	中華だし 塩
木	ツナとわかめの酢の物	ツナ 生わかめ	胡瓜 コーン 土生姜	胡麻 砂糖	塩 酢 みりん
4	たまご焼き	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱	じゃが芋	和風だし みりん
金	じゃが芋の金平 果物		いんげん バナナ	胡麻 砂糖	醤油
5	そば飯 ゆで卵	豚ミンチ 粉かつお 竹輪 卵	人参 キャベツ	そば玉	ソース 塩 コショウ
土	味噌汁 果物	油揚げ 豆腐 生わかめ 味噌	玉葱 青葱	パイン缶	和風だし 醤油
7	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋	ハヤシライスルー
月	マセドアンサラダ 果物	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜 バナナ	マヨネーズ 砂糖	塩 コショウ
8	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖	和風だし 醤油
火	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン	胡麻	塩 酢
9	鶏だくさん汁	豆腐 味噌 油揚げ	人参 玉葱 しめじ キャベツ	さつま芋 砂糖	和風だし 醤油
水	鶏肉の甘辛カツ 果物	鶏むね肉	青葱	小麦粉 パン粉 油	塩 酢
10	ポークビッツ ふりかけ	豚肉 大豆 ふりかけ	人参 玉葱 グリル野菜 カットマト	じゃが芋	ケチャップ コンソメ 塩
木	春雨の酢の物	ハム 生わかめ	胡瓜	春雨 砂糖 胡麻	コショウ 醤油 酢
11	魚のフライ	メルルーサ	人参 キャベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 天ぷら粉	ソース
金	ポテトサラダ 果物	ハム	コーン ブロッコリー バナナ	マヨネーズ 油 じゃが芋	塩 コショウ
12	おにぎり 卵焼き	ウインナー 卵	人参 玉葱 青葱 えのき	米	みりん 醤油
土	味噌汁 果物	味噌 豆腐 生わかめ	ブロッコリー	パイン缶	塩 和風だし
13	ハンバーグ チーズ	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱 トマトピューレ	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース
月	マカロニサラダ	ハム チーズ	コーン ブロッコリー	マカロニ マヨネーズ	塩 コショウ
15	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにやく	塩
火	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー	砂糖 胡麻 油	和風だし 醤油
16	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん 大根	板こんにやく 砂糖	和風だし みりん
水	ポパイサラダ	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油
17	鶏肉の唐揚げ 果物	鶏肉	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉	塩 コショウ 醤油
木	イタリアンスパゲティ	ハム	しめじ カットマト オレンジ	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
18	しゃけわかめご飯	サケ わかめ 味噌	人参 玉葱 えのき 青葱	バナナ	和風だし
金	味噌汁 竹輪天 果物	豆腐 油揚げ 竹輪			塩 醤油
19	きつねうどん ゆで卵	油揚げ 竹輪 卵	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖	和風だし 醤油
土	鶏天 果物	鶏むね肉	パイン缶	天ぷら粉 油	みりん 塩
21	炒り豆腐 果物	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにやく 砂糖	和風だし 塩
月	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 コーン バナナ	マヨネーズ	醤油 コショウ
22	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉	中華だし コショウ
火	フライドポテト 海苔佃煮	卵	エリンギ キャベツ	油 じゃが芋	塩
23	コーンカレー ゆで卵	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬	じゃが芋	カレールー
水	福神漬 果物	卵	ブロッコリー オレンジ		塩 コショウ ソース
24	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹厚揚げ 竹輪 味噌	人参 玉葱 いんげん しめじ	砂糖 板こんにやく	和風だし 醤油
木	大根とわかめのサラダ	ハム 生わかめ	大根 キャベツ	胡麻油	塩 酢 みりん
25	オムレツ 黒豆	ウインナー 卵 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	砂糖 油	ケチャップ コンソメ
金	じゃが芋とブロッコリーのサラダ	黒豆煮 ハム	いんげん コーン バナナ	じゃが芋 マヨネーズ	醤油 塩 コショウ
26	ナポリタンスパゲティ	ウインナー	人参 玉葱 しめじ カットマト	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
土	サラダ ゆで卵 果物	卵	ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ
28	さつま揚げ	すり身	人参 玉葱 枝豆 コーン	油 パン粉	
月	ツナもやし和え 果物	ツナ	胡瓜 もやし ブロッコリー バナナ	砂糖 胡麻油	酢 コショウ 醤油
30	クリームシュ	鶏肉	人参 玉葱 しめじ コーン	じゃが芋	シチュールー 塩
火	大豆と春雨のサラダ	ツナ 大豆	胡瓜	春雨 砂糖	コショウ 酢 醤油
手作りおやつ		うぐいす餅		クッキー	ケーキ

※3・4・5歳児は、2日(水)に白米(150g)持参してください。

幼稚園部は10日(木)に白米持参をお願いします。

18日(金)、23日(水)は持参した白米を使用しますので、白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。

尚、手作りおやつの日はお茶になります。

※果物は都合により、変更する場合があります。