



H29



保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

入園・進級おめでとうございます。
今年も子どもの成長楽しみにしています。
よろしくお願いします。



フッ化物洗口説明会

対象：3歳児(うさぎ組)

説明会：4月5日(水)PM6時～6時30分

*うさぎ組クラス説明会で、フッ化物洗口と同意書の説明をします。
同意書提出日：4月12日(水)まで

いつから：5/8(月)からスタートします。

3月の疾病状況

- ・発熱・・・20人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・インフルエンザA型・・・ひよこ組(2人)、ぱんだ組(1人)
うさぎ組(5人)、きりん組(1人)
- ・インフルエンザB型・・・りす組(2人)、ひよこ組(2人)、きりん組(1人)
- ・プール熱(咽頭結膜熱)・・・ひよこ組(1人)
- ・りんご病(伝染性紅斑)・・・ひよこ組(1人)、きりん組(1人)

早寝・早起き・朝ごはん

9時にはうちな～ぐちラジオ体操、かまどさん体操、あいうべ体操、パタカラ体操をとりいれており、継続、習慣化し、健康な体作りに努めています。
早めに登園し、皆で健康活動を行いましょう！



新たな1年がスタートします。
子どもの生活リズムを整えるのは、
大人の責任です。



生活リズム

子どもの心身の発達と健康維持には、よく眠り、よく食べ、よく体を動かすという基本的習慣が大事です。お子さんがいきいき楽しく生活できるリズムが身につくとよいですね。

生活リズムが大事な理由

- 心身の発育、健康維持のため
 - 自律性・自己管理能力が身につく
- 生活リズムが整うことは、自分で考えて行動したり判断したりできる土台になります。



早寝・早起き、頑張りましょう！



4月の献立のポイント

- ・4月は入園・進級で環境が変わるので給食の献立も子ども達が食べやすい物、普段より食材のカットを細かくしたり、柔らかく煮たりしています。
- ・春の季節を感じる、若竹(たけのこ・わかめ)もずくとうもろこし、春キャベツ等を取り入れています
- ・うちな一風煮物、もずく丼、もずく酢、クファージュシーアーサ汁、沖縄そば、パイアイリチー等のウチナー料理を取り入れています。



愛の泉保育園の給食の特徴

- ・冷凍食品や化学調味料は使っていません
- ・なるべく県産食材を中心に国産食材を使用しています
- ・味覚を育てる為に、薄味を心掛けています(毎月愛の泉ファイトスープやかちゅー湯等実地)
- ・おやつは甘い物だけではなく、玄米おにぎりやソーメンイリチー、サンドイッチ、パン・スープ等も取り入れています。
- ・咀嚼力を強くする為にするめや小魚、カミカミ昆布スティック野菜等も取り入れています。
- ・子ども達がいろいろな食経験が出来る様に行事食季節感をだした、楽しい給食になっています



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



* 今月のおすすめレシピは **玄米ジュース**
少し食べにくい玄米もジュースにするとおいしく摂れます。材料は玄米・黒糖・生姜の3つ。シンプルで優しい味。安心して子供たちに飲んでもらえますね！おやつや朝食にもおすすめ！
各フロアーに準備しています。
感想やリクエストもお待ちしています！

楽しい園生活を送るために生活リズムを
しっかり整えましょう！

早く眠ると、早く目が覚め、朝ごはんもしっかり
食べれます！すっきり排便も出来ます！

早寝・早起き・朝ごはん

