



H30



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができとてもうれしく思います。今年もよろしくお祈りします。

年間保健行事予定

- 4/5(木) うさぎ組クラス説明会
(フッ化物洗口説明します。)
- 4/19(木) 尿・ギョウ虫検査容器配布
- 5/17(木) 内科健診
・りす(0歳児)・ひよこ(1歳児)・ぱんだ(2歳児)
- 5/24(木) 内科健診
・うさぎ(3歳児)・きりん(4歳児)
- 7/12(木) 歯科健診
- 10/18(木) 内科健診(りす・ひよこ・ぱんだ)
- 10/24(木) " (うさぎ・きりん)
- 10/26(金) 尿・ギョウ虫検査容器配布
- 11/15(木) 歯科健診
- 11/20(火) むし歯なし表彰式(園児・保護者)

3月の疾病状況

- ・発熱・・・6人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・しらみ・・・ぱんだ組(1人) うさぎ組(2人) きりん組(1人)

生活リズムを整えましょう

新年度環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

□早寝・早起きを心がけましょう

- ・夜は9時頃までには寝る。
- ・朝は7時までに起きる。

□朝ごはんをきちんと食べましょう

- ・朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

□朝、家で排便の習慣をつけましょう

- ・朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になります。十分なトイレタイムをとれるよう家族全員で朝の生活を見直しましょう。



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、若竹汁(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
- ・もずく丼、かんだばージュシー、アーサ汁、沖縄そば、パイパイアイリチー等のウチナー料理を取り入れています
- ・18日は浜下り(旧3/3)です。おやつに三月菓子を準備しています

愛の泉保育園 食育目標

好きな物も嫌いな物も感謝していただきます

食べる事が好きで食べ物に興味を持ち、みんなと一緒に食べるお食事の時間が楽しみ！という気持ちを持って、卒園を迎える事を目標としています。

6月にうちなーくわっち一集会を開催、苗植え・収穫クッキング、お当番活動などを経験し達成感や感謝の気持ちを育んでいます。

4月 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

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
- ・県産食材を主に国産食材を使用する様にしています
- ・味覚を育てる為に薄味を心掛けています。(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、玄米おにぎりや雑炊、サンドイッチ、ふかしじゃが芋など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、カミカ昆虫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です



* お子さんの食事の事で聞きたい事があればいつでもご相談下さい