



2020年



# 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。今年度も一緒に楽しみましょう～♪



## 生活リズムを整えましょう



季節や新年度の環境の変化などにより体を崩しやすい時期です。特に今は全国的にコロナウイルス感染症が流行中です。感染症拡大を今はどうすることもできませんが、今、私たちが出来ることは自分の体を強くことです。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけて体を整えてあげましょう。

合言葉は **あそぶ**

**く(食)・ねる(睡眠)・あそぶ(動く)**

ポイントは

### 朝起きる時間を一定に！

7時までには起きましょう。

私たちの体は、朝起きて陽の光を浴びて、脳が活性化します。朝ご飯をたべる事で内臓が活性化します。これで元気よく1日を過ごせる準備ができました。あとは、楽しく活動していきましょう～♪



## 年間保健行事予定

- 4/6(月) うさぎ組クラス懇談会  
(フッ化物洗口説明します。)
- 4/7(火) きりん組クラス懇談会
- 4/21～22(火・水) 尿・ギョウ虫検査回収
- 5/21(木) 内科健診  
・りす(0歳児)・ひよこ(1歳児)  
・ぱんだ(2歳児)
- 5/28(木) 内科健診  
・うさぎ(3歳児)・きりん(4歳児)  
・ひまわり組(5歳児)
- 6/11(木) 歯科健診
- 10/1(木)～2(金) 尿検査容器回収
- 10/15(木) 内科健診(りす・ひよこ・ぱんだ)
- 10/22(木) " (うさぎ・きりん・ひまわり)
- 11/19(木) 歯科健診
- 11/27(金) むし歯なし表彰式(園児・保護者)

## 3月の疾病状況

- ・発熱・・・4人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・ロタウイルス・・・ひよこ組(2人)、うさぎ組(1人)

## 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、お友達と一緒に食べるお食事の時間が楽しみ！という気持ちを持つ事を目標としています。

うちなーくわっちー集会を開催、苗植え・収穫クッキング、お当番活動などの経験を通し達成感や感謝の気持ちを育てています。



## 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、アスパラや春キャベツ等を取り入れています
- ・もずく丼、フーチパー—ジュシー、ミヌダル沖繩そば、干切りイリチー等のウチナー料理を取り入れています

\* 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



## 食育だより 4月

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施)
- ・おやつは甘い物だけではなく、雑穀おにぎりやジュシー、サンドイッチ、ヒラヤーチー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です

