



2021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。新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごす事ができますよう、保健に携わって参ります。今年度もよろしくお願い致します。

生活リズムが大事

年度初めは、緊張から子どもたちも疲れやすく特に新入園児のお友だちは慣れない環境に戸惑い自律神経が乱れやすくなっています。ご家庭でゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。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 **弱**

く(食)・ね(睡眠)・あそぶ(動く)

ポイントは

朝起きる時間を一定に！

努めて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す。ご家庭と保育園が連携してお子様の心も体も強く育てていきたいと願っています。ご理解とご協力宜しくお願い致します。



年間保健行事予定

- 4/6(火) うさぎ組クラス懇談会 (フッ化物洗口説明あり)
- 5/21(木) 内科健診9~11時予定
 - ・りす(0歳児)・ひよこ(1歳児)
 - ・ぱんだ(2歳児)
 内科検診13~15時予定
 - ・うさぎ(3歳児)・きりん(4歳児)
 - ・ひまわり組(5歳児)
- 5/24・25(月・火) 尿・ギョウ虫検査回収
- 6/10(木) 歯科健診10時~
- 10/25・26(月・火) 尿検査容器回収
- 10/21(木) 内科健診9~11時(りす・ひよこ・ぱんだ)
 - 〃 13~15時(うさぎ・きりん・ひまわり)
- 11/11(木) 歯科健診
- 11/16(火) むし歯なし表彰式(園児)

3月の疾病状況

- ・発熱・・・1人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・溶連菌感染症・・・1人(ぱんだ組)

愛の泉保育園の給食の特徴

- ・冷凍食品や化学調味料は使用していません。
- ・県産食材を主に国産食材を使用する様にしています。
- ・薄味を心掛け子供たちの味覚を育てています。(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、雑穀おにぎりやいなり寿司、ポロポロジュシー、サンドイッチなども取り入れています。
- ・小魚やするめ、カミカミ昆布、スティック野菜等を取り入れて咀嚼力を強くしています。
- ・子ども達がいろいろな食経験が出来る様に行事食や季節感のある楽しい給食になっています。

4月の献立のポイント

- ・4月は入園・進級で環境が変わる為、献立は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、ジュシー、沖縄そば、千切りイリチーゆし豆腐汁等のウチナー料理を取り入れています。

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 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、栽培・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。

* お子さんのお食事の事で聞きたい事があればいつでもご相談下さい



黒米御飯
豆腐のみぞれ煮
千切りイリチー
豚汁
ぶどう



ビビンバ
春雨スープ
メロン



七夕いなり寿司
チキンの照り煮
南瓜サラダ
三色ソーメン汁
天の川ポンチ