



園だより

2019.4.2
黒肥地保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新たな一年がスタートしました。
今年度も、子どもたちが好きな遊びにじっくり取り組んだり、体を使って遊んだり
お散歩をしたりと楽しい一年となるように、職員一同努めてまいります。
今年度もよろしくお願ひ致します。



〈4月の行事〉

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 1日(月) 入園式 | 10日(水) 交通訓練 | 25日(木) 育児ひろば |
| 5日(金) 園児健康診断 | 16日(火) 見知り遠足 | 〈のぼり旗製作〉 |
| 9日(火) 避難訓練(火災) | 18日(木) 誕生日会 | |

こんだて

※ 4月18日(木)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	月	♪ 入園式 ♪	*****	16	火	✿見知り遠足✿	*****
2	火	春キャベツと春雨のスープ・ひじきの炒め煮	ごませんべい・ミルク	17	水	栄養きんぴら・竹輪の二色揚げ	いりこ・枝豆
3	水	炒り豆腐・ししゃも	ボンボンドーナツ	18	木	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
4	木	手羽元の山賊焼き・マセドアンサラダ	おにぎり・お茶	19	金	魚のピザ焼き・じゃが芋ソテー	レーズンパン・牛乳
5	金	たまご焼き・れんこん塩きんぴら	あげせん・牛乳	20	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
6	土	ちゃんぽん・果物・牛乳	*****	21	日	*****	*****
7	日	*****	*****	22	月	あさりカレー・フレンチサラダ	マカロニあべかわ
8	月	つぼん汁・レバーの味噌煮	芋けんぴ・牛乳	23	火	焼き魚・白和え・おすまし	人参蒸しパン・ミルク
9	火	焼きビーフン・しゅうまい	フルーツヨーグルト	24	水	鶏肉の中華風・たまごスープ	カルシウムクラッカー
10	水	煮魚・おからサラダ・味噌汁	煮豆・ミルク	25	木	たけのこバーグ・かみかみサラダ	おにぎり・お茶
11	木	肉じゃが・煮たまご・納豆和え	ココアちんすこう	26	金	伴三絲・レバーの揚げがらめ	豆腐と米粉のブラウニー
12	金	とうふのまご揚げ・春野菜のピーナツ和え	黒糖ラスク・ミルク	27	土	肉うどん・果物・牛乳	*****
13	土	ミートソースパグッティ・牛乳	*****	28	日	*****	*****
14	日	*****	*****	29	月	✿昭和の日✿	*****
15	月	筍のクリームシチュー・こまつなサラダ	おにぎり・お茶	30	火	豚汁・こんぶの佃煮	丸ボーロ・ミルク

健康づくりのための上手な食べ方

しつかり、朝食

最近、朝食抜きの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとしましょう。

厳守！腹八分目

一度にまとめて食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが、健康のための条件です。

からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝・昼・夕と規則正しくとるといことは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変大事なことです。

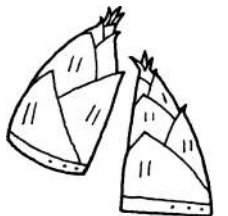
よくがんで楽しくゆっくりと

よくがんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることは、だれでも知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



旬の食材

春を代表する食材といえば、たけのこです。たけのこは「朝掘ったら、その日に食べよ」と言われるくらい鮮度が大切。新鮮なたけのこは切り口が白くてみずみずしく、また穂先は黄味がかっています。ビタミン類は少ないものの食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果があると言われてています。



* 3月、苦情等はございませんでした。