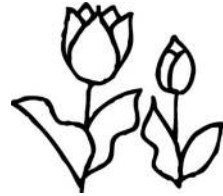
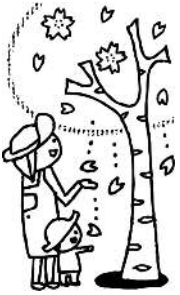




# 園だより



2021.4.1  
黒肥地保育園



ご入園ご進級、おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが安心して楽しい毎日が送れるよう、職員一同努めてまいります。

4月3日(土)午後6時30分より、「園からの説明会」と「保護者会総会」を開催します。

是非、ご出席くださいますようお願い致します。



1日(木)入園・進級の集い

9日(金)交通訓練

22日(木)誕生日会

3日(土)「園からの説明会」・「保護者会総会」18:30～

15日(木)見知り遠足

28日(水)育児ひろば

8日(木)避難訓練<<火災>>

20日(火)年長児 冒険の日

内科健診14:00～

21日(水)年中児 探検の日

## こんだて

※ ⊕ マークは納豆がつく日です

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	木	タイピーエン・いりごま竹輪	お赤飯・お茶	16	金	鶏唐揚げの中華風・わかめスープ・⊕	ホットケーキ
2	金	春野菜の煮物・なます・⊕	レーズンブチパン	17	土	ハヤシライス・牛乳	*****
3	土	ミートソーススパゲティ・果物	*****	18	日	*****	*****
4	日	*****	*****	19	月	シーフードシチュー・フレンチサラダ	煮豆・ミルク
5	月	焼きししゃも・ひじきの炒め煮・豚汁	ラスク・ミルク	20	火	大根と厚揚げの煮物・煮玉子・ささめえんどう・⊕	ヨーグルト・クラッカー
6	火	レンコンのし焼き・春雨の酢の物・⊕	おにぎり・お茶	21	水	魚の南蛮漬け・金平ごぼう・⊕	マカロニあべかわ
7	水	高野豆腐の卵とじ・早生キャベツの即席和え・⊕	さくらはクッキー	22	木	☆★誕生日ランチ★☆	ビスケット・果汁
8	木	鶏の照り焼き・ごぼうサラダ・味噌汁・⊕	ドーナツ・牛乳	23	金	和風ハンバーグ・温野菜・⊕	おにぎり・お茶
9	金	魚のピザ風・やさしいソテー・スープ	大豆かりんとう	24	土	ちゃんぽん・牛乳	*****
10	土	肉うどん・牛乳	*****	25	日	*****	*****
11	日	*****	*****	26	月	厚焼き玉子・キャベツと肉団子のスープ・⊕	くずもち・ミルク
12	月	レバーと蒟蒻の味噌煮・かき玉汁・⊕	あげせんべい	27	火	焼きビーフン・レバーの揚げがらめ・⊕	フルーツヨーグルト
13	火	魚ロック・切干大根の酢の物・なめこ汁・⊕	おにぎり・お茶	28	水	煮魚・白和え・味噌汁・⊕	おにぎり・お茶
14	水	炒り豆腐・昆布の佃煮・スナップエンドウ	フルーツヨーグルト	29	木	❀昭和の日❀	*****
15	木	♪見知り遠足♪	*****	30	金	じゃが芋のそぼろ煮・豆腐の酢味噌かけ	ジャムサンド

## 「早ね・早おき・朝ごはん」運動

夜更かしをするため、朝起きられない。そして朝ごはんを食べる時間がないため、朝ごはんを抜くという子どもが増えています。人間は、寝て、起きて、食べて初めて活動ができます。この3つは密接に関連していて、どれか1つが崩れると、そこから悪循環に陥ってしまいます。

子どものころは、基本的な生活習慣が身につく大切な時期。正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発育を助け、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。

そこで今、生活リズムを改善・向上させようという「早ね・早おき・朝ごはん」運動が、全国各地で行われています。

家庭でも早寝早起きのルールをつくりきちんと朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。



## 離乳食は発達に合わせて

離乳食は、母乳やミルクから幼児食への練習期間です。楽しい食事を通じて、赤ちゃんの情緒も育まれていきます。進み具合や食べる量などは、赤ちゃんの個性や体調なども関係するので、あまりこだわる必要はありません。心配なことがある場合はお気軽にご相談ください。成長や発達に合わせてゆっくり進めていきましょう。



## 旬食材 ひじき



ひじきは1年中手に入りますが、実は春が旬。刈り取ったものを浜辺で数時間ゆで、干してから出荷されます。栄養価が非常に高く、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富なので、積極的に食べたい食材です。油揚げや野菜と一緒に煮れば、油揚げに含まれる大豆イソフラボンと野菜のビタミンCが、それぞれカルシウムと鉄分の吸収率を高めてくれます。乾燥ひじきを戻すときは栄養素の流出を防ぐため、水かぬるま湯に浸しましょう。

\* 3月、苦情等はございませんでした。