

みどり野 園だより 3月

園長日記 No.12

「就学前合宿」を終えて

去る2月25日(土)～26日(日)は、みどり野保育園恒例のくじら組5歳児の就学前合宿でした。5歳児はみなこの日の来るのを心待ちにしていたようです。保育園に泊まれるのは5歳児の特権です。

一日目は、5歳児の一人が伊丹に引っ越しをするので、入学予定の小学校をみんなで見学に行きました。その後、昆陽池近くの公園の陽だまりでお弁当を食べ、そこで遊びました。帰り際は、マックスバリューで醤油ラーメンとチャーハンの材料と朝食の買い物です。夜はクッキングとお楽しみ会。5歳児が生まれた時の写真を見せてもらって、誰か?あてっこしたり、ジャンケンゲームや人間知恵の輪をしたりして盛り上がりました。寝る前には一日を振り返り、子ども達がおのおのに神様にお祈りして寝ました。

二日目は、朝食の後、尼崎教会の子どもの教会(CS)へ。教会員の方が「幸せな王子さま」の紙芝居をしてくさり、困っている人や悲しんでいる人を思いやる気持ちを学びました。園長先生もとても楽しい二日を過ごせていい思い出になりました。

さて、この5歳の子ども達は4月には小学校に入学します。子ども達には迎える小学校の先生や保護者、そして保育士も就学までに「身につけてほしいこと」「育っていてほしいこと」があると思います。小学生になった時に何ができていけば心配がないかなどと考えてみました。

☆基本的生活習慣

- 自分の身の回りのことが自分でできるか?
- 生活する上で必要な知識を身につけているか?
- 食事の時間はだいたい20分ぐらいで終われるか?
- 時間を見て段取りを考えて行動できるか?
- 教室で45分間すわっていられるか?

☆友だちとの関わりや大人との関わり

- 相手の話を聴き、その話の内容を理解できるか?
- 自分の意見を言うことができるか?
- 困ったことがあったら、誰かにたずねたり相手に伝えたりすることができるか?

☆文字・数に関して

- 自分の名前を読むことや住所や電話番号、生年月日を言えるだろうか?
- お釣りの計算ができるか?

いろんな心配がありますね。けれどもこれは大人側から見た心配に思えてなりません。

大人は、1)子どもがノビノビと友達や自然の中でいつも遊びきる環境を提供しているか、2)子どもに毎日の生活のいろんな場面でお手伝いや子どもに積極的にチャレンジする機会を提供しているか、などが大切のように思えます。

子どもは子どもなりに考えて行動する力をもっています。今できなくても、温かく見守り失敗しても何度でもチャレンジできるという安心を与え、小さな成功体験を積み重ねることができれば、自然に自ら考え行動できる大人になっていくように思います。

「就学前にここまでできないとダメ!」ということはないと思います。

それぞれ成長の過程が異なるのですから、大人が思う良い子よりも少しぐらいゴンタで、ちょっと困ったなと思うぐらいの元気のいい子どもでいいのだと思います。

そんなこというと「園長先生!保育士や保護者の大変さをわかってないですね。」と怒られそうですが、そんな時は「すみません」と謝るようにしています。



2017年3月1日

園長 中田一夫

3月の行事予定

- 10日(金) 誕生会
14日(火) 卒園式予行練習(かに・くじら) 10:00~
15日(水) 避難訓練
17日(金) お別れ会
18日(土) 第38回みどり野保育園卒園式 10:00~



*卒園児保護者同伴(場所:みどり野保育園くじら保育室)

*くじら組4歳児とかに組は、式に参加しますので登園させて下さい。

20日(月) 春分の日・休園

25日(土) お弁当日・新年度準備 *可能な方は、半日保育又は家庭保育にご協力ください。

3・4・5才児 YMCA 運動あそび

2日・23日(木) 10:00~12:00
動きやすい服装で登園してください。

4月の予告

1日(土) 入園式 10時(新入児親子同伴)
※継続児は普通保育です。

改修工事 今後の予定

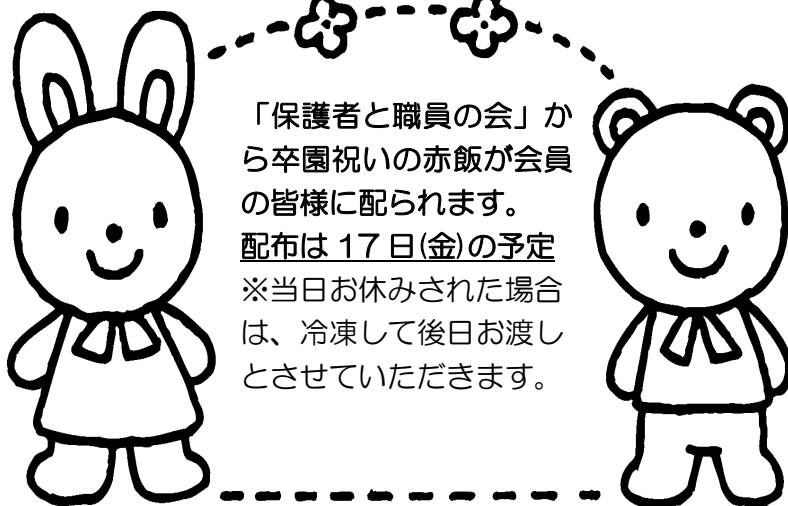
改修工事もいよいよ大詰めに入り、くじら組の保育室と並行して玄関周り、さらに、2Fの廊下床と天井部分の改修と続きます。暫くは、非常階段からの出入りとなり、ご不便又ご迷惑をお掛け致しますが、引き続きご協力をお願い致します。

<予定>

○くじら保育室・玄関周り…3月8日(水)前後終了の予定。

○2階 廊下、天井部分…3月10日(金)~16日(木)前後の予定。

上記はあくまでも、予定ですので工事の都合により変更になることもありますのでご了承下さい。



「保護者と職員の会」から卒園祝いの赤飯が会員の皆様に配られます。
配布は17日(金)の予定
※当日お休みされた場合は、冷凍して後日お渡しとさせていただきます。

「保護者と職員の会の今後について」

先日、お配りしましたアンケートの提出日が2月末までとなっています。未提出の方は未だ間に合いますので、よろしく、お願い致します。

尚、頂いたご意見を、参考にさせて頂いて、今月中に今後のことを決める総会を開きたいと思っております。日程につきましては24日(金)18:30~を予定しています。



2017年3月度 みどり野保育園メニュー

・はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
1	水	家常豆腐(ジャージャー豆腐) さつま芋の甘煮 ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・砂糖 米(国産)	豚肉・厚揚げ・テンメンジャン・赤味噌	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・にんにく・生姜 チンゲンサイ・もやし・白菜 りんご	醤油・酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	牛乳 オレンジパバロア	▲牛乳 ▲パバロアの素 ▲牛乳・オレンジジュース
2	木	鶏肉の照焼 ツナとほうれん草のソテー カリフラワーの中華衣揚げ 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 油 小麦粉・片栗粉・調合ごま油・油 米(国産)・押麦	鶏肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	生姜 ほうれん草・コーン・人参 カリフラワー 玉ねぎ・わかめ	醤油・みりん チキンコンソメ 鶏がらスープ かつおだし	牛乳 エッグロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン・油 ●卵・塩・油 胡瓜・マヨドレ
3	金	桃色ひなちらし ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 桃色サワーかん	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 麩	しらす干し・●卵 高野豆腐 赤味噌・白味噌 ▲カルピス	れんこん・さやえんどう 芽ひじき・人参 大根・水菜 寒天・トマトジュース	味噌・塩・クチャップ・かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 ひなあられ フルーツ	▲牛乳 ひなあられ いよかん
4	土	豚骨ラーメン 中華サラダ フルーツ(バナナ)	冷凍ラーメン・油 砂糖・調合ごま油	豚肉 さつま揚げ	人参・もやし・チンゲンサイ・玉ねぎ 白菜・胡瓜 バナナ	醤油・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・穀物酢・みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 エースコインビスケット
6	月	鶏肉のごま揚げ キャベツと小松菜の和え物 じゃが芋の味噌煮 ごはん すまし汁	砂糖・白ごま・小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	鶏肉 赤味噌	キャベツ・小松菜・人参 わかめ・玉ねぎ・えのきだけ	醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・みりん かつおだし・醤油・塩	牛乳 レーズンビスコッティ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 オリーブ油・●卵 ベーキングパウダー レーズン
7	火	肉豆腐 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) さつま芋	牛肉・焼き豆腐 ●カニ風味かまぼこ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 切干大根・胡瓜 白菜・青ねぎ パイナップル(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	牛乳 ツナマカロニグラタン	▲牛乳 マカロニ・油・▲バター パン粉・まぐろフレーク・▲牛乳 ▲チーズ・チキンコンソメ 玉ねぎ・ほうれん草・塩
8	水	白身魚のサクサク焼 卵ともやしのソテー 細切昆布と里芋の煮物 ごはん 味噌汁	マヨドレ・パン粉・油 油 里芋・油・砂糖 米(国産) 巻麩	ホキ ●卵 うす揚げ・赤味噌・白味噌	もやし・ピーマン ぎざみ昆布・人参 チンゲンサイ	塩・ウスターソース チキンコンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 ホットケーキ 手作りいちごソース	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー ▲牛乳・いちご・砂糖
9	木	豚肉うどん ちくわのフリッター フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 小麦粉・▲天ぷら粉・油	豚肉 ちくわ・▲牛乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 バナナ	かつおだし・醤油・みりん・酒・塩	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米(国産) 鶏ミンチ・醤油 砂糖・みりん・酒
★	10 金	チーズハンバーグ 花野菜サラダ ウインナーピーンズ 麦入りごはん 味噌汁	パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	合ミンチ・●卵・▲牛乳・▲チーズ ●ウインナー・水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・パセリ カリフラワー・フロccoli・人参・レモン果汁 玉ねぎ 大根・かぼちゃ・小松菜	塩・コショウ 穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ・クチャップ かつおだし	牛乳 お誕生日ケーキ (バナナ)	▲牛乳 小麦粉・砂糖・▲無塩バター オリーブ油・●卵 バナナ・ベーキングパウダー ▲ホイップクリーム
11	土	ツナチャーハン 厚揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	まぐろフレーク 厚揚げ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ニラ 白菜・人参・さやいんげん もやし・コーン	鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし 鶏がらスープ	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット
13	月	サケのバター醤油焼 グリーンサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・▲バター 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 麩	サケ 赤味噌・白味噌	キャベツ・胡瓜・黄パプリカ 芽ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ	塩・醤油 醤油・穀物酢 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲牛乳・油・かぼちゃ ベーキングパウダー
14	火	炒り豆腐 揚げじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・油 米(国産)	豆腐・豚肉・●卵 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・生姜 ドライパセリ 大根・わかめ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	牛乳 シュガートースト	▲牛乳 ▲食パン・▲バター 砂糖

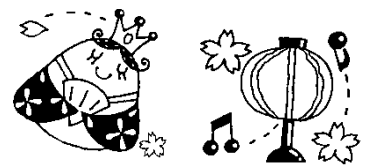
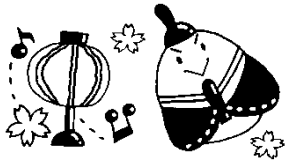
＜注意事項＞

- 1) アレルギーについて
 - ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - ②そば・落花生の入った食材は使用していません。
- 2) 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	601Kcal
蛋白質	22.0g
脂質	18.5g
カルシウム	263mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ		
			黄◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類				
15	水	鶏肉と根菜の煮物 白菜と小松菜の梅風味和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	こんにゃく・砂糖 米(国産)	鶏肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	れんこん・ごぼう・人参・玉ねぎ・さやいんげん 白菜・小松菜・しそねり梅 かぼちゃ・もやし りんご	かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 アメリカンドッグ	▲牛乳 ●ウィンナー・小麦粉 ▲牛乳・砂糖 ベーキングパウダー 油	
16	木	揚げアジのみそケチャップソース 蒸さつま芋 ハムと野菜のソテー 麦入りごはん スープ	片栗粉・油・砂糖 さつま芋 油 米(国産)・押麦	アジ・赤味噌 ●/▲ハム	トマト 玉ねぎ・人参・水菜 カリフラワー・コーン・しめじ	塩・酒・ケチャップ・みりん チキンコンソメ チキンコンソメ	牛乳 フルーツヨーグルト	▲牛乳 ▲ヨーグルト バナナ・砂糖	
17	金	スパゲティミートソース おかさサラダ スープ パンナコッタ	スパゲティ・オリーブ油・小麦粉・砂糖 砂糖 砂糖・▲ホイップクリーム・いちごジャム	合ミンチ・鶏レバー かつお節 豆腐 ▲牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ 大根・胡瓜・コーン カリフラワー・水菜 寒天	ワイン・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ ゼラチン	牛乳 黒糖マラーカオ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 油・調合ごま油 ▲牛乳・●卵・醤油 ベーキングパウダー	
18	土	中華丼 じゃこ大豆 味噌汁	米(国産)・油・片栗粉 油・砂糖	豚肉・さつま揚げ じゃこ・水煮大豆 赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・しめじ・青ねぎ	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・酒 かつおだし	牛乳 さかなせんべい	▲牛乳 アンパンマンの おさかなせんべい	
21	火	千草焼 白菜とほうれん草のゆかり和え 昆布イリチー ごはん 味噌汁	油・砂糖 こんにゃく・調合ごま油・砂糖 米(国産) 巻麩・さつま芋	●卵・まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	生しいたけ・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・ほうれん草・ゆかり きざみ昆布・切干大根・人参	醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ごまごまクッキー	▲牛乳 小麦粉・▲無塩バター 砂糖・白ごま 黒ゴマ	
22	水	サバの塩焼 洋風きんぴら ポテトサラダ ごはん 味噌汁	油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	サバ ●/▲ベーコン 赤味噌・白味噌	ごぼう・人参 玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・もやし・えのきだけ	塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	牛乳 パインゼリー	▲牛乳 パイナップルジュース パイン(缶詰)・砂糖 ゼラチン	
23	木	鶏肉の唐揚げ キャベツとブロッコリーの酢の物 かぼちゃ大豆の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 水煮大豆 赤味噌・白味噌	生姜 キャベツ・ブロッコリー・人参 かぼちゃ チンゲンサイ・玉ねぎ・わかめ	醤油・酒 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産)・片栗粉 砂糖・赤味噌	
24	金	カレーライス あおさサラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・じゃが芋・油 白ごま・マヨドレ	牛肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参 胡瓜・キャベツ・あおさのり オレンジ	カレーフレーク・パルメントカレー 塩	牛乳 フルーツあんみつ	▲牛乳 小豆(缶詰)・砂糖 寒天・りんご みかん(缶詰)	
25	土	お べ ん と う 日						牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲雪の宿
27	月	サケのカレー風味揚げ じゃが芋のチーズ焼 小松菜とキャベツのごま和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油 じゃが芋・油 白ごま・白ごま 米(国産)	サケ ▲チーズ うす揚げ・赤味噌・白味噌	小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 お麩のキャラメルラスク	▲牛乳 麩・砂糖・▲牛乳 ▲無塩バター	
28	火	鶏肉とごぼうの柳川風煮 しらすと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	こんにゃく・砂糖 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・●卵 しらす干し 豆腐・赤味噌・白味噌	ごぼう・玉ねぎ・みつば 胡瓜・人参・カリフラワー 大根・ほうれん草 りんご	かつおだし・醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 かつおだし	牛乳 米粉のあずき蒸しパン	▲牛乳 米粉・砂糖 ▲牛乳・小豆(缶詰) ベーキングパウダー	
29	水	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(バナナ)	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	牛肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ 胡瓜・コーン・キャベツ・レモン果汁 バナナ	ハヤシフレーク・ケチャップ 穀物酢・塩・醤油	牛乳 スイートポテト	▲牛乳 さつま芋・砂糖 ▲バター・牛乳 ●卵	
30	木	白身魚の西京焼 白菜とブロッコリーのあおさ和え さつま芋の天ぷら 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 さつま芋・▲天ぷら粉・油 米(国産)・押麦 そうめん	ホキ・白味噌	白菜・ブロッコリー・人参・あおさのり	酒・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	牛乳 ハムチーズサンド	▲牛乳 ▲食パン・マヨドレ ●/▲ハム・▲チーズ	
31	金	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 五目豆 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	油・砂糖・片栗粉 砂糖 米(国産) 麩	豚肉 水煮大豆・ちくわ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・赤パプリカ・もやし・チンゲンサイ れんこん・人参・干しいたけ かぼちゃ・青ねぎ パイン(缶詰)	オイスターソース・醤油・酒 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 きなこプリン	▲牛乳 ▲プリンの素 ▲牛乳・きな粉	

給食だより



この一年で子どもたちは、心も体も成長し、できることがたくさん増えたことと思います。健康に成長するためには、生活習慣が大切になってきます。進級前に家族みんなで見直してみましよう。



早寝・早起き・朝ごはんが基本



早寝する利点

夜 9 時頃に就寝し深い眠りに入ること、深夜に脳内物質がたくさん分泌されます！脳内物質は子どもの心と体の成長に大きな役割をになっています。

< 脳内物質の種類と働き >

深夜に分泌されるホルモン

- ◎成長ホルモン◎
 - ・骨、筋肉の成長をうながす
 - ・脂肪を分解する・肥満防止
- ◎メラトニン◎
 - ・寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌される
 - ・体温を下げて、眠りを誘う・免疫力増
 - ・抗酸化作用・一日の体のリズムを整える作用



目が覚めて日中分泌されるホルモン

- ◎セロトニン◎
 - ・太陽の光を浴びて、体を動かすことで脳内から分泌
 - ・脳と体を覚醒させる・心のバランスを整える
(イライラを押さえ、機嫌のよい状態にしてくれる)
 - ・メラトニンの生成にもかかわっているため、セロトニンの分泌が少ないとメラトニンも不足し、睡眠不足になりやすい！！

セロトニンの分泌を増やすポイント

セロトニンとメラトニンは昼と夜、交互に働いているので、メラトニンの生成に関わるセロトニンが、しっかりと分泌していると自然と生活リズムが整います。

- ☞朝起きたら、朝の光を浴びましょう！
- ☞日中は体をしっかりと動かしましょう！
寝つきもよくなります。



- ☞朝ごはんをよく噛んでたべましょう！
よく噛むことは、アゴの運動にもつながります。また、セロトニンを合成するためには、バランスのよい食事を摂ることが大切です。

朝ごはんの効果

寝ている間も体はエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も動いているので朝食は脳にとっても、重要なエネルギー補給のタイミングです！

- ☞脳が覚醒し、活発になる
- ☞腸や大腸が働き始め、内臓も目覚める
- ☞体の調子を整え、抵抗力をつける
- ☞体温を上げる

バランスを心がけよう

なぜバランスが大切なのかな？

主食(ごはん・パン) → パンやごはんは体温を上げる働きがあり、体を動かす原動力となる。
 + たんぱく質は成長に欠かせない栄養素。またそれらに含まれるビタミン B1 は、脳のエネルギー源である炭水化物(糖質)が脳でエネルギーにかわる手助けをする。
 + 大豆などのたんぱく源 → 大豆などに含まれる必須アミノ酸はホルモンの生成に役立つ。
 + 野菜・果物 → 野菜や果物は体の調子を整え、抵抗力をつける働きがある。

食べ物に含まれる栄養素はそれぞれ働きが違うため、バランスよく食事を摂ることで、より効果が発揮されます。

◎ 豚汁 ◎

豚汁の豚肉にはビタミン B1 が含まれているため、脳に栄養を届ける手助けをします！朝にはおすすめの1品です。



おすすめ朝ごはん

◎ 納豆 ◎

納豆には必須アミノ酸が含まれているため、豚肉と同じように、脳に栄養を届ける手助けをします。



生活のリズムを整えることは、子どもだけでなく、大人にも大切なことです。心身ともに健康に過ごすためにも、子どもと一緒に出来ることから少しずつ、はじめていきましょう。

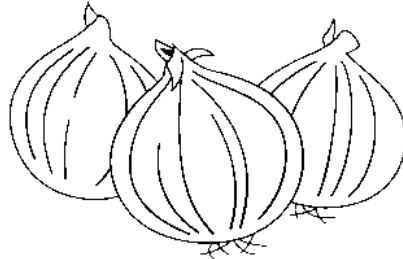


おなじ なかま さがし

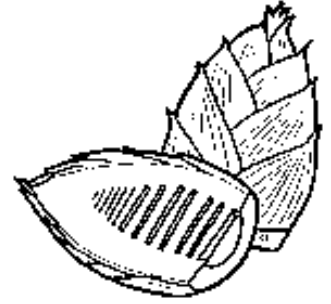
はるに になると なまえの まえに しんがつく
やさいが でてくるよ。いろを めって みよう！



きゃべつ



たまねぎ



たけのこ

<こたえ>

たまねぎ ・ きゃべつ

“しん”と付く野菜は3月～4月に収穫され、すぐ出荷されるため、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。

今月のレシピ

アメリカンドッグ

材料：幼児2人分

小麦粉 50g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

砂糖 15g

牛乳 30cc

ウィンナー 2本

サラダ油（揚げ油）適量

作り方

- ① ウィンナーは縦に1本切り目を入れる。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を合わせ、スプーンなどで混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れて溶き、衣を作る。
（ウィンナーにしっかり衣がつくように、牛乳を調整してネバネバした生地にする）
- ④ ①に小麦粉（分量外）をまぶして、③の衣をしっかりとつけ、160℃の油でゆっくり揚げる。