

ご入園・ご進級おめでとうございます



いよいよ新年度が始まりました、子どもたちや保護者の方々と新しい出会いに楽しみにしております。

初めに、新入園児の保護者の方のために、少し園長の自己紹介をさせていただきます。

私は 1963 年に京都で生まれ、今年で 54 歳になります。大学 3 回生の長女と大学 1 回生の次女の娘と妻の 4 人家族です。滋賀県彦根市にある滋賀大学に入学し、滋賀 YMCA でボランティアリーダーをしておりました。卒業後は、神戸 YMCA で主に青少年活動に携わり 17 年奉職した後、イエス団の本部事務局で 10 年間勤め、当園は今年で 3 年目です。いろいろと至りませんがよろしくお願い致します。

さて、みどり野保育園は法人の定める「ミッションステートメント 2009」を基本理念として当園の保育理念、基本方針、保育目標に基づき、2017 年度の年主題を以下のように決めました。

年主題：「つながり合う」 ～より深く認め合い共に育つ～

職員と話し合っただけで決めた主題です。昨年も年主題は「つながり合う」でしたが～より深く認め合い共に育つ～が追加されました。

人は一人では生きていけません。いろいろな人のつながりの中で生かされていると考えています。

就学前の子どもたちにとって大切なことは、自分はいろんな人から「愛されているんだ」「生まれてきてよかったんだ」と十分感じ、自己肯定感を育むことが最も大切な時期とされています。

子どもが、日常の生活と共にあらゆる「遊び」を通して楽しみながら、自らが「主体的」に行動できることを願っています。

「子どもの最善の利益」のため、そして保護者の方々のために少しでもご協力できれば幸いです。

気持ちの優しい職員ばかりです。日頃から、お気軽にお声掛けください。少しお話しするだけでも心が通じ合うことがあると考えるからです。

それでは、これからどうぞよろしくお願いいたします。



2017年4月1日
みどりの保育園 園長 中田一夫

<4月の行事予定>

- 1日(土) 入園式
- 14日(金) イースター礼拝
- 21日(金) 誕生会
- 25日(火) 避難訓練
- 27日(木) **3.4.5歳児お弁当日**
※0.1.2歳児は給食有り
- 29日(土) 祝日・休園

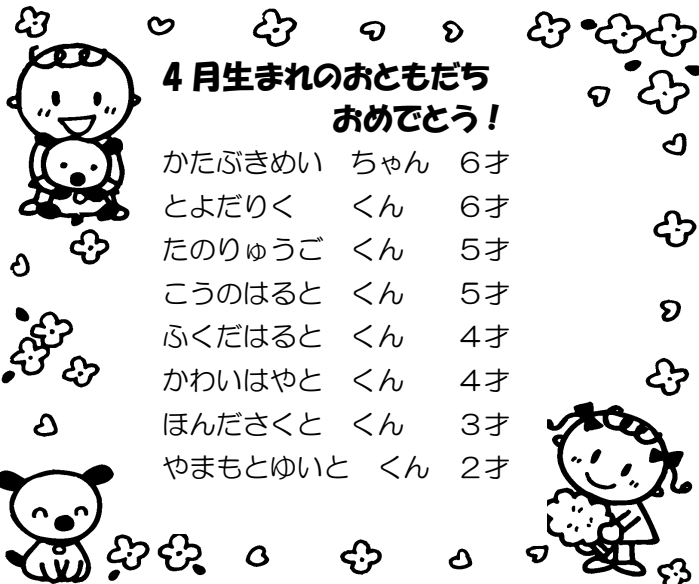
☆YMCA体育あそび☆

6日・20日の(木) 10:40~12:00

4月は4才・5才児のみで、3才児は5月~

開始します。月2回、西宮YMCAの指導員を迎えて、幼児(3・4・5歳児)を対象に運動遊びの指導を受けています。

※当日は動きやすい服装、足にあった運動靴で登園させてください。



4月生まれのおともだち おめでとう!

- かたぶきめい ちゃん 6才
- とよだりく くん 6才
- たのりゅうご くん 5才
- こうのはると くん 5才
- ふくだはると くん 4才
- かわいはやと くん 4才
- ほんださくと くん 3才
- やまもとゆいと くん 2才



- 子どもたちが主体的に楽しみながら、全身運動や身体を使った操作運動を取り入れ幼児期に必要な基本運動機能を高める。
- 運動遊びの楽しさと危険を知る。(楽しむところは楽しむ、けじめをつける、道具の使い方を知る) マット、鉄棒、とびばこ等の器具を使ったサーキット運動を通して、基本運動技能を高めると共に器械運動に触れる機会とする。
- 集団遊びを通して、自らルールを守る、仲間と協力するといった社会性を育む。

5月 親子遠足のお知らせ

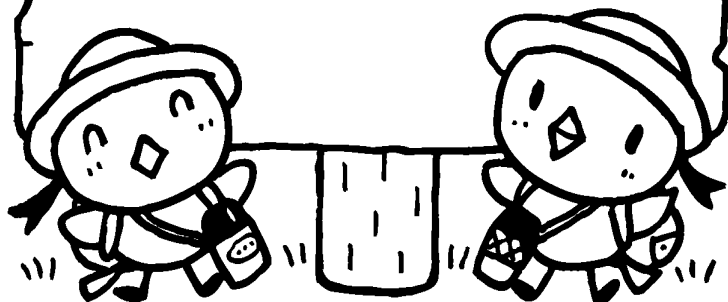
日程：5月19日(金)

行先：須磨海浜水族園(雨天：決行)

※対象は幼児クラス(3・4・5歳児)のみとさせていただきます。

*今からご都合をつけてくださいます様
よろしくお願ひ致します。

*乳児クラス(0・1・2歳児)は普通保育となります。尚、バス席に若干余裕がありますので、遠足に参加希望の方は早めにお申し出ください。



園庭開放

4月はお休み

5月より開始します。

毎週水曜日 9:30~11:00

地域のお友だちをお誘いください。



2017年4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	土	のっぺいうどん チンゲンサイともやしの塩昆布和え フルーツ（りんご）	うどん・片栗粉	鶏肉 ちくわ	筍・大根・人参・青ねぎ・だし昆布 チンゲンサイ・もやし・塩昆布 りんご	かつおだし・醤油・みりん・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット
3	月	鶏肉のねぎ焼 平天と野菜のソテー ひじきとインゲンの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 油 油・砂糖 米（国産） 巻麩・さつま芋	鶏肉 さつま揚げ うす揚げ 赤味噌・白味噌	青ねぎ 玉ねぎ・人参 芽ひじき・さやいんげん 小松菜	醤油・みりん チキンコンソメ かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米（国産） かつお節・醤油
4	火	豚肉のケチャップ炒め じゃが芋の旨煮 ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖 じゃが芋・砂糖 米（国産）	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース 白菜・しめじ・わかめ オレンジ	ケチャップ・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 豆腐ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油・豆腐 ベーキングパウダー いちごジャム
5	水	アジの竜田揚げ 野菜サラダ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米（国産）	アジ 豆腐・赤味噌・白味噌	生姜 キャベツ・胡瓜・人参・レモン果汁 かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・えのきだけ	醤油・酒 穀物酢・塩・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・きな粉 砂糖・黒砂糖
6	木	カラフル丼 切干大根と大豆の煮物 味噌汁 フルーツ（りんご）	米（国産）・砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋	まぐろフレーク 水煮大豆 赤味噌・白味噌	赤パプリカ・黄パプリカ・ほうれん草 切干大根・人参 玉ねぎ・まいたけ りんご	醤油・みりん・塩・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 キャロットオレンジゼリー	▲牛乳 オレンジジュース 人参・ゼラチン 砂糖
7	金	麻婆豆腐 中華サラダ 麦入りごはん フルーツ（黄桃） スープ	油・砂糖・片栗粉 砂糖・調ごま油 米（国産）・押麦 じゃが芋	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 赤味噌・白味噌	生姜・にんにく・玉ねぎ・生しいたけ ブロッコリー・人参・コーン 黄桃(缶詰) 小松菜・コーン	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ	牛乳 さつま芋のあめがらめ	▲牛乳 さつま芋・油・砂糖 しらす干し・醤油 穀物酢
8	土	豚骨ラーメン がんもの煮物 もやしとほうれん草のお浸し	●中華麺・油 こんにゃく・砂糖	豚肉 一口がんも 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ・キャベツ・さやえんどう もやし・ほうれん草	醤油・鶏がらスープ・塩・豚骨ラーメンスープ かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 こどもビスケット
10	月	牛肉と根菜の煮物 白菜と小松菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こんにゃく・砂糖 白ごま 米（国産）	牛肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ・グリーンピース 白菜・小松菜 かぼちゃ・わかめ オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 豆腐のふんわりクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油・豆腐 ベーキングパウダー
11	火	白身魚のムニエル 粉ふき芋 キャベツとアスバラガスのサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米（国産）	ホキ 赤味噌・白味噌	ドライパセリ キャベツ・人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・玉ねぎ・えのきだけ	塩・ケチャップ 塩 醤油・穀物酢 かつおだし	牛乳 りんごかん	▲牛乳 りんごジュース 砂糖・寒天
12	水	揚げ鶏の味噌がらめ しらすともやしのさっぱり和え 細切昆布の煮物 ごはん すまし汁	片栗粉・油・砂糖 砂糖 油・砂糖 米（国産） 巻麩	鶏肉・赤味噌 しらす干し 赤味噌・白味噌	もやし・胡瓜 きざみ昆布・人参・玉ねぎ 大根・みつば	醤油・みりん・かつおだし 穀物酢・醤油・みりん かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 豆腐・かぼちゃ ベーキングパウダー
13	木	豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	油・砂糖 さつま芋 米（国産）・押麦	豚肉・かつお節 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・チンゲンサイ 白菜・しめじ パイナップル(缶詰)	醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 せんべい風お焼き	▲牛乳 米（国産）・油 砂糖・醤油

＜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おりません。

2) 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。

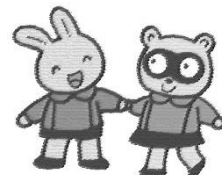
3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	571Kcal
蛋白質	20.3g
脂質	16.3g
カルシウム	247mg

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				
14	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(りんご)	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン りんご	カレーフレーク・▲パーム油 穀物酢・醤油	牛乳 小松菜マフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 オリーブ油・豆腐 小松菜	
15	土	けんちんうどん ツナとほうれん草のソテー 里芋のとろみ煮	うどん 油 里芋・砂糖・片栗粉	豚肉・厚揚げ まぐろフレーク	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ	かつおだし・醤油・みりん・塩 鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒	牛乳 せんべい	▲牛乳 雪の宿	
17	月	サケのソース揚げ ひじきサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	パン粉・油 砂糖・マヨドレ こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麴・さつま芋	サケ 水煮大豆 赤味噌・白味噌	芽ひじき・胡瓜・玉ねぎ 人参 小松菜	ウスターソース・ケチャップ かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 バナナプリン	▲牛乳 ▲プリンの素 ▲牛乳・おろしバナナ	
18	火	豆腐チャンプルー じゃがバター醤油 ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・▲バター・砂糖 米(国産)	豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・生しいたけ・生姜 大根・グリーンアスパラガス・わかめ りんご	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油 鶏がらスープ	牛乳 ジャムサンド	▲牛乳 ▲食パン いちごジャム	
19	水	サバの煮付け ウインナーとブロッコリーのソテー かぼちゃの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 油 小麦粉・油 米(国産)・押麦	サバ ●ウインナー うす揚げ・赤味噌・白味噌	生姜 ブロッコリー・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・あおさのり 白菜・まいたけ	醤油・酒・かつおだし チキンコンソメ かつおだし	牛乳 ふりかけおにぎり	▲牛乳 米(国産) かつおふりかけ	
20	木	豚丼 ほうれん草ともやし中華和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・砂糖・片栗粉 調合ごま油	豚肉 豆腐・赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし しめじ・青ねぎ オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし	牛乳 ころもチーズ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲牛乳・▲チーズ ベーキングパウダー	
★	21	金	ハンバーグトマトソース ちくわとアスパラガスのソテー ポテトサラダ ごはん たけのこスープ	パン粉・油 油 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	豚ミンチ・牛ミンチ・●卵・▲牛乳 ちくわ	玉ねぎ・玉ねぎ・トマト グリーンアスパラガス・コーン 胡瓜・人参 筍・ピーマン・しめじ	塩・コショウ・ケチャップ チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	ホットカルピス お誕生日ケーキ	▲カルピス 小麦粉・砂糖・オリーブ油 豆腐・ベーキングパウダー ホイップクリーム
22	土	そぼろ味噌ラーメン 平天とチンゲンサイの煮浸し フルーツ(バナナ)	●中華麺・油・調合ごま油 砂糖	牛ミンチ・赤味噌 さつま揚げ	筍・玉ねぎ・人参・えのきだけ・青ねぎ・ニンニク・生姜 チンゲンサイ・キャベツ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる	
24	月	五目卵 さつま芋の甘煮 しらすと切干大根の炒め物 ごはん 味噌汁	油・砂糖 さつま芋・砂糖 調合ごま油・砂糖 米(国産) そうめん	●卵・●/▲ハム しらす干し うす揚げ・赤味噌・白味噌	筍・人参・生しいたけ・さやいんげん 切干大根・小松菜 わかめ	醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 ミルクくず餅 きなこかけ	▲牛乳 片栗粉・砂糖 ▲牛乳・きな粉 塩	
25	火	鶏肉の梅風味揚げ 白菜と胡瓜のおかか和え 里芋と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 里芋・砂糖 米(国産) 麩	鶏肉 かつお節 赤味噌・白味噌	しそねり梅 白菜・胡瓜 きざみ昆布・人参 玉ねぎ・チンゲンサイ	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 米粉の黄桃蒸しパン	▲牛乳 米粉・砂糖 ▲牛乳・黄桃(缶詰) ベーキングパウダー	
26	水	白身魚のチーズ焼 ブロッコリーサラダ ベーコンピーズ 麦入りごはん スープ	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦	ホキ・▲チーズ ●/▲ベーコン・水煮大豆	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ ほうれん草・もやし・えのきだけ	醤油・酒 穀物酢・醤油 チキンコンソメ・ケチャップ チキンコンソメ	牛乳 さつま芋のごま団子	▲牛乳 さつま芋・砂糖 ▲バター・白ごま油	
27	木	高野豆腐のそぼろ丼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・油・砂糖・片栗粉 こんにゃく・油・砂糖・白ごま	高野豆腐・豚ミンチ・●卵 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・赤パプリカ・生姜・グリーンピース ごぼう・人参 かぼちゃ・大根・しめじ オレンジ	醤油・酒・かつおだし かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・片栗粉・塩 しらす干し・ニラ・もやし 油・調合ごま油 醤油	
28	金	クリームシチュー コーンサラダ ツナピラフ みかん入りオレンジかん	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油 砂糖	鶏肉・▲牛乳 まぐろフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン・胡瓜・紫キャベツ・レモン果汁 ピーマン 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	▲クリームシチューの素 穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	牛乳 にんじんクッキー	▲牛乳 小麦粉・▲無塩バター 砂糖・●卵 人参	



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。園でも、ごはんをたくさん食べて元気に大きく育つ一年であってほしいと思います。今年度も食にまつわる様々なテーマを取り上げながら、子どもだけでなく、子どもの食に大きく影響を与える大人の食についても考えていきたいと思います。

「栄養、栄養」っていうけど、栄養って何？

栄養素は大きく分けて、5つあり、それをバランスよく、取り入れることで、からだの成長や健康の維持につながります。



①たんぱく質

＜主な働き＞

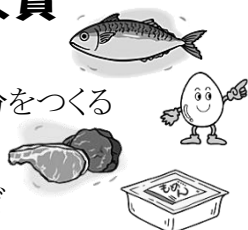
からだのいろいろな部分をつくる

＜多く含む食品＞

肉・魚・卵・大豆製品など

不足すると成長障害のおそれあり。

動物性と植物性をバランスよく！



②脂質

＜主な働き＞

からだを動かすエネルギーになる

神経組織・細胞膜・ホルモンなどの構成成分と

＜多く含む食品＞

バター・植物油・肉の脂身など

不足すると皮膚がかさついたり、脂溶性ビタミンの吸収が悪くなったりする。



③炭水化物

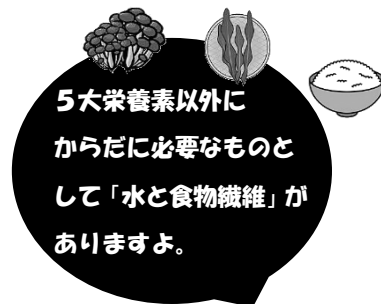
＜主な働き＞

脳やからだを動かすエネルギーになる

＜多く含む食品＞

ごはん・パン・麺・いも・砂糖など

不足すると疲労感や集中力の減少につながる。運動にも勉強にも必要な栄養素。



5大栄養素以外に

からだに必要なものと

して「水と食物繊維」が

ありますよ。

私たちに必要な 五大栄養素

④ビタミン

＜主な働き＞

からだの調子を整える

他の栄養素がきちんと働くための手助け

＜多く含む食品＞

緑黄色野菜・果物・レバーなど

からだの中ではほとんど作られず、水溶性のビタミンB群やビタミンCは、からだに貯めておくことができないため、毎日とる必要がある。



⑤ミネラル（無機質）

＜主な働き＞

骨や歯などからだの組織をつくる

からだの調子を整える

＜多く含む食品＞

海藻・牛乳・乳製品・小魚など

からだの中では作られないため、毎日とる必要がある。特に不足しやすいのは、カルシウムと鉄。ナトリウム(食塩)のとり過ぎには注意。



これらの5つの栄養素は、単体ではなく、一緒にとることで、力を発揮するものがほとんどです。献立を考えると、5つの栄養素をいろいろな食品からとることを心がけましょう。

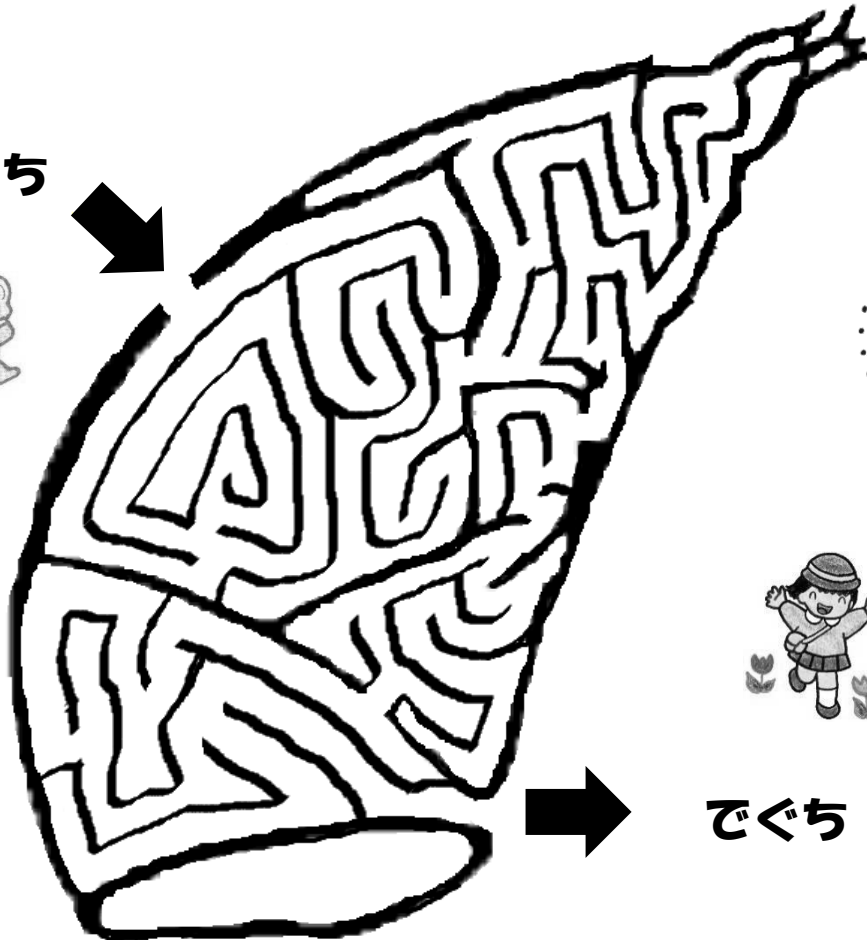
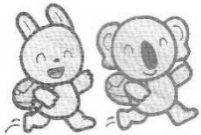


4がつにとれる たべもの 「なまえは なあに？」



こあらくんと うさちゃんが たべもの めいろに
はいって いくよ。 でぐちまで たどりつけるかな？

いいぐち



やったー！

でぐち

★今月のレシピ★

五平餅（ごへいもち）

材料：4～5人分

米 1合

片栗粉 大さじ1と1/2

水 大さじ2

赤みそ 大さじ1

砂糖 大さじ2

水 少々

作り方：①通常通りに白ご飯を炊く

②片栗粉と水を混ぜ合わせ、①に加えてよく混ぜる

（しゃもじでこねるようにご飯をつぶす）

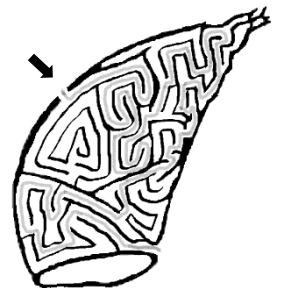
③赤みそと砂糖をよく混ぜ、水を少しずつ加えてとろっとなるようにのばす

④②を食べやすい大きさに丸め、③をからめる

⑤オーブンの天板にオープンシートを敷き、180℃で10分ほど焼く

アルミホイルにのせて、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼いてもO

<こたえ>
たけのこ



3月の献立に入っていたメニューですが、
園児さんから「どうやって作るの？」と
ご質問がありましたので、レシピをご紹介します！