園だより

令和６年
４月１日発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

入園・進級おめでとうございます。園庭の桜の木には新緑の葉が生い茂り、初夏の訪れを感じます。

保護者の皆様には、ペリー保育園の保育と教育にご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、今年度も対面での行事の機会を少しでも多くし、“子育ては楽しい”と思えるように保育者と保護者が話しやすい環境に取り組み、また、保育者の子どもに対する保育の質の向上に努めます。そのためにも、毎月の園だより、クラスだよりなど必ず目を通していただき、子どもの持ち物の準備、日々の保育がスムーズに取り組めるようご協力をお願いします。連絡方式として紙の連絡帳もコドモンにて配信予定です。不慣れでしばらくはご迷惑をおかけすると思いますが、温かく見守っていただけると幸いです。

今まで以上に保護者の皆様との信頼関係を深め、子どもの夢や幸せの種が芽吹くよう、「一緒に笑い」「一緒に感動し」子どもの心の震えが勇気に繋がるよう、抱きしめ、励まし、見守っていけたらと考えています。

保護者の皆様と共に子どもとしっかり向き合い、多くの皆様の協力を得て楽しい保育園生活が過ごせるよう、今年度もご協力をよろしくお願い致します。

今月の目標

「安心・信頼」

新しい環境の中、心のよりどころを探す。

今月の歌

うた：ちょうちょ・はるですね　はるですよ

てをたたきましょう・先生とおともだち

お知らせ

○ 進級園児には通い慣れた園でも、部屋もクラス担任も変わり不安になります。新入園児はなおさら留意が必要です。子どもの気持ちを大切にしましょう。

○ スイミング・体操教室・リトミックは、行事等の都合で変わる場合があります。毎月の園便りをご覧ください。

○ 新年度説明会には、当園の保育のあり方、子どもをもっと深く理解し、応援していくために、クラス担任からのクラス経営計画、給食担当栄養士から給食について、園長から全体的な保育の安全や行事予定についてなど、細かな説明になります。個人的なご相談も受け付けます。お気軽にご相談下さい。詳細は後日、説明会のご案内を別紙にてお知らせします。

４月　の　予　定		
スイミング教室（1日・8日・15日・22日）		
体操教室　（4日・11日・18日・25日）		
リトミック　（9日・23日）		
2	火	進級・入園式（園児のみ）
3	水	発育測定
6	土	園内研修・安全点検日
10	水	避難訓練
13	土	新年度説明会
16	火	こいのぼり掲揚式・お弁当会
19～20		検尿（前期）仮予定
26	金	お誕生会
29	月	昭和の日

４月献立表

2024年

社会福祉法人　ベリー保育園
栄養士　平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ>熱と力になるもの	<あか>血や肉や骨になるもの	<みどり>体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ（3歳未満児）
1	月	きびごはん、豆腐のごまカツ、ほうれん草のおひたし、けんちん汁、オレンジ	米、さつま芋、きび、里芋、小麦粉、ごま、パン粉、油、黒砂糖	牛乳、豆腐、卵、みそ、かつお節、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、葉ねぎ	牛乳 芋けんぴ	せんべい
2	火	<お祝いﾒﾆｭｰ>黒米ごはん、手作りﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ、にんじんｼﾘｼﾘｰ、イナムドゥチ、りんご	米、こんにゃく、油、黒米、プリン	牛乳、すり身、豚肉、かまぼこ、みそ、卵、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、にら、ごぼう、しいたけ、ひじき	牛乳 プリン	源氏パイ
3	水	ビビンバ、わかめの和え物、冬瓜の中華スープ、グレープフルーツ	米、ドレッシング、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、三温糖、ごま、押麦	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ缶	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ、とうがん、もやし、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、切干大根、わかめ、しいたけ	牛乳 ツナマヨおにぎり	胚芽クラッカー
4	木	雑穀ごはん、五目卵焼き、小松菜炒め、もずくのみそ汁、オレンジ	米、小麦粉、雑穀、バター、油、グラニュー糖、麸	牛乳、卵、豆腐、みそ、豚肉、ツナ缶、チーズ、かつお節	オレンジ、こまつな、もずく、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 ココアスコーン	ビスコ
5	金	麦ごはん、チキンカレー、ブロッコリーサラダ、アーサのスープ、バナナ	米、じゃが芋、食パン、三温糖、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、押麦、バター	牛乳、鶏肉、卵	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、コーン、グリンピース、アーサ	牛乳 フレンチトースト	マリー
6	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当お願いします				麦茶 お菓子	源氏パイ
8	月	麦ごはん、鮭のチーズ焼き、マカロニサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、ﾏｶﾛﾆ、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、油、押麦、三温糖、バター	牛乳、さけ、鶏肉、ハム(卵不使用)、チーズ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、サニーレタス	牛乳 ドーナツ	野菜ビスケット
9	火	麦ごはん、肉じゃが、納豆和え、ふのみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、しらたき、押麦、麸、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、わかめ、のり	牛乳 ゆかりおにぎり	せんべい
10	水	玄米ごはん、松風焼き、ひじきの炒め、大根のみそ汁、みかん缶	米、玄米、黒砂糖、押麦、ｸﾞﾗﾆｭｰ糖、しらたき、片栗粉、パン粉、三温糖	牛乳、鶏肉、小豆、豚肉、みそ、豆腐、ちくわ、かつお節、大豆、油揚げ	みかん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、ひじき、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 ぜんざい	リッツ
11	木	きびごはん、酢鶏、切干大根のナムル、中華スープ、りんご	米、食パン、三温糖、はちみつ、きび、バター、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐	りんご、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、切干大根、ピーマン、パプリカ、シークワーサー	牛乳 はちみつ ｼｰｸﾜｰｻｰﾄｰｽﾄ	小魚
12	金	肉野菜そば、ちくわ磯辺焼き、ゆかり和え、オレンジ	沖縄そば、米、小麦粉、油、ごま、三温糖	牛乳、ちくわ、豚肉、糸けずり	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめ干し、きくらげ、あおのり	牛乳 梅おかかおにぎり	胚芽クラッカー
13	土	新年度説明会					
15	月	マーボー豆腐丼、カリカリきゅうり、ワンタンスープ、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、ワンタンの皮、押麦、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、糸けずり	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、ほうれんそう、にら、レーズン、しいたけ	牛乳 黒糖蒸しパン	源氏パイ
16	火	お弁当会　♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 チーズ芋もち (じゃが芋、片栗粉、チーズ)	ビスコ
17	水	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、磯マヨネーズ和え、ゆし豆腐、バナナ	米、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、雑穀、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ハム(卵不使用)、みそ、かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、サニーレタス、のり	牛乳 みそ焼きおにぎり	胚芽クラッカー
18	木	麦ごはん、ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰﾁｷﾝ、いんげんソテー、ABCスープ、グレープフルーツ	沖縄そば、米、マカロニ、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ウインナー(卵不使用)	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、サニーレタス	牛乳 おやつ焼きそば	かむかむ昆布
19	金	黒米ごはん、魚の西京焼き、ほうれん草のおひたし、さつま芋のみそ汁、りんご	米、食パン、さつま芋、はちみつ、バター、黒米、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、かつお節、きな粉	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 きなこトースト	マリー
20	土	わかめうどん、ごぼうサラダ、オレンジ	うどん	鶏肉、かつお節	オレンジ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい
22	月	麦ごはん、豚肉の生姜炒め、ポテトサラダ、なめこのみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、押麦、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	オレンジ、なめこ、たまねぎ、りんご、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、さやいんげん、コーン、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	牛乳 フルーツポンチ	リッツ
23	火	玄米ごはん、鳥豆腐の肉みそかけ、梅かつお和え、鶏汁、バナナ	米、食パン、玄米、バター、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、チーズ、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、だいこん、葉ねぎ、こんぶ	牛乳 チーズトースト	胚芽クラッカー
24	水	中華丼、さつま芋サラダ、わかめの中華スープ、りんご	米、さつま芋、ごま、黒砂糖、くず粉、押麦、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、きな粉	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、白ねぎ、えのきだけ、ブルーン、きくらげ、わかめ	牛乳 くずもち	源氏パイ
25	木	雑穀ごはん、さばのカレー焼き、きんぴらごぼう、キャベツのみそ汁、オレンジ	米、雑穀、小麦粉、三温糖、ごま、油	牛乳、さば、みそ、かつお節、油揚げ	オレンジ、ごぼう、キャベツ、にんじん、サニーレタス、塩こんぶ	牛乳 塩昆布おにぎり	野菜ビスケット
26	金	<誕生会>スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、コーンポタージュ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	スパゲティ、りんごのﾀﾙﾄ(卵不使用)、ノンエッグマヨネーズ	ハム、大豆、鶏肉	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、コーン、コーン、にんじん、パプリカ、マッシュルーム、ピーマン	ぶどうｼﾞｭｰｽ、りんごのタルト	せんべい
27	土	鮭おにぎり、たまごやき、カリカリきゅうり、絹ごし豆腐のみそ汁オレンジ	米、油	卵、豆腐、みそ、さけ、かつお節	きゅうり、わかめ	麦茶 お菓子	マリー
29	月	昭和の日					
30	火	二色丼、白菜のマヨ和え、里芋のみそ汁、りんご	米、さといも、バター、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、ごま、三温糖、押麦、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	りんご、はくさい、にんじん、ほうれんそう、クランベリー、わかめ、しいたけ	牛乳 ﾏｼｭﾏﾛﾌﾚｰｸ	ビスコ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2024年

4月 給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全な給食作りを目指したいと思います。４月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしています。

＜食育ってどんなこと？＞

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

（　食育で目指す子どもの姿　）

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べ物を話題にする子ども

★給食室職員紹介★

（栄養士）　平良　裕子
（調理師）　城間　美早
（調理師）　小林　優子

安心で安全なおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- １日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

～　子供たちの健康を支える「給食」　～

★　給食の栄養　★

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

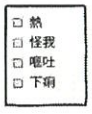
＜バランスよく摂取したい食材＞
- 体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- 体を作る肉、魚、大豆製品など(たんぱく質)
- 体の体調を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

＜摂り過ぎに注意したい食材＞
- 砂糖　・塩

★　安全に配慮した給食(食中毒予防)　★

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。

納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理

調理室での衛生管理

調理時の加熱の徹底(殺菌)

＜きびなごのから揚げ＞
４人分

きびなごは、たんぱく質・カルシウム・鉄・ビタミン等が豊富な食材です。
子供たちにとても人気のメニューです。

【材料】
- きびなご…120ｇ
- 小麦粉…適量
- 油…適量

【作り方】
1　きびなごに小麦粉をまぶし、
　　油でカリッと揚げるだけで完成です♪

★スーパーの、魚(冷蔵・冷凍)コーナーに売っています。

4月離乳食献立表

2024年

(社福)ペリー福祉会
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

回食		1回食(午前)				補食（午後）	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
5	金	全がゆ 野菜煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ アーサのスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、 じゃが芋、にんじん、 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、コーン、 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、アーサ、 えのき、バナナ	軟飯 野菜煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ アーサのスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、 じゃが芋、にんじん、 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、コーン、 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、アーサ、 えのき、バナナ		
6	土	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、豆腐、 かぼちゃ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、豆腐、 かぼちゃ、わかめ、 オレンジ		
8	月	全がゆ 鮭の煮つけ マカロニサラダ トマトスープ オレンジ	米、鮭、マカロニ、 きゅうり、トマト、 玉ねぎ、鶏肉、 オレンジ	軟飯 鮭の煮つけ マカロニサラダ トマトスープ オレンジ	米、鮭、マカロニ、 きゅうり、トマト、 玉ねぎ、鶏肉、 オレンジ		
9	火	全がゆ 肉じゃが 納豆和え ふのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 ほうれん草、ふ、 わかめ、バナナ	軟飯 肉じゃが 納豆和え ふのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 ほうれん草、ふ、 わかめ、バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
10	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ いんげん炒め 大根のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、大根、 いんげん、にんじん、 オレンジ	軟飯 松風焼き いんげん炒め 大根のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、豚肉、 豆腐、大根、 いんげん、にんじん、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
11	木	全がゆ 酢鶏 大根ｻﾗﾀﾞ 中華スープ すりおろしりんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 大根、きゅうり、 小松菜、豆腐、 りんご	軟飯 酢鶏 大根ｻﾗﾀﾞ 中華スープ 煮りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 大根、きゅうり、 小松菜、豆腐、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
12	金	野菜うどん かぼちゃ煮 ゆかり和え オレンジ	うどん、鶏肉、 にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ、 かぼちゃ、きゅうり、 オレンジ	野菜うどん かぼちゃ煮 ゆかり和え オレンジ	うどん、鶏肉、 にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ、 かぼちゃ、きゅうり、 オレンジ	・にんじんおじや (米、にんじん)	
13	土	新年度説明会					
15	月	ﾏｰﾎﾞｰ豆腐丼(全がゆ) カリカリきゅうり 野菜スープ オレンジ	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、 ほうれん草、 オレンジ	ﾏｰﾎﾞｰ豆腐丼(軟飯) カリカリきゅうり 野菜スープ オレンジ	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、 ほうれん草、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
16	火	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
17	水	全がゆ 挽割納豆 和え物 ゆし豆腐 バナナ	米、納豆、小松菜、 ｷｬﾍﾞﾂ、にんじん、 豆腐、バナナ	軟飯 レバーの煮つけ 和え物 ゆし豆腐 バナナ	米、豚肉、小松菜、 ｷｬﾍﾞﾂ、にんじん、 豆腐、バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	

2024年

4月 給食だより ～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

ご入園おめでとうございます。新しい環境になり、家庭でよく食べていた子も好き嫌いが始まるかもしれませんが、保護者の方と連携しながら給食を進めていきたいと思いますので、気軽に給食室に声をかけてくださいね。

＜食育ってどんなこと？＞

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

（　食育で目指す子どもの姿　）

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べ物を話題にする子ども

★給食室職員紹介★

（栄養士）　平良　裕子
（調理師）　城間　美早
（調理師）　小林　優子

安心で安全なおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

～　子供たちの健康を支える「給食」　～

★　給食の栄養　★

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

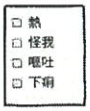
＜バランスよく摂取したい食材＞
- 体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- 体を作る肉、魚、大豆製品など(たんぱく質)
- 体の体調を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

＜摂り過ぎに注意したい食材＞
- 砂糖　・塩

★　安全に配慮した給食(食中毒予防)　★

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。

納入業者・
食材の品質管理



職員の
体調管理

調理室での
衛生管理

調理時の加熱の
徹底(殺菌)

＜　納豆和え　＞

離乳食１人、大人２人分

【材料】
- 挽割納豆…40ｇ×2パック
- ほうれん草…100ｇ
- 刻みのり…適量
- 糸けずり…適量
- しょうゆ…適量

【作り方】
1　ほうれん草はよく洗い、茹でた後食べやすい大きさにカット。すべての材料を合わせ、よく混ぜて完成です♪

※刻みのり、糸けずりはお好みで調整してください。
※ほうれん草は、冷凍を使用してもOK☆
※ほうれん草のかわりに、おくらで和えてもおいしいですよ☆

離乳食は、しょうゆを入れず素材の味を楽しみましょう♪

ほけんだより

令和6年4月
社福 ペリー保育園
看護師 賀数彩子

令和6年度、進級・入園おめでとうございます。 新しいクラス、新しい担任の先生、新しいお友達 と、たくさんの『新しい』と出会うでしょう。 ワクワクするような体験や挑戦をする子ども達の成長・発達をサポートしていきます。
また、新年度は、子どもも大人も期待と不安が入り混じる時期です。体の健康は「食と睡眠」から、心の健康は「運動とスキンシップと太陽光」です。どちらにも共通することは、好き嫌いなく食べて・たっぷり眠って・たくさん体を動かすこと、いわゆる規則正しい生活が大切だと言えますね。今年度も健康情報や成長・発達をサポートするための情報を毎月発信していきますので、宜しくお願いいたします。

園医を紹介します!

たばる内科胃腸科
金城博幸先生
年に2回、皆さんの体が健康かを診に行きますね。その時は、元気におなまえを言えるかな?
6月・11月の予定

ペリー歯科クリニック
高良麻呂先生
みんなのお口の中は元気かな?
虫歯がないかチェックしに行くね!
大きく口を開ける練習をしておこう!
6月・11月の予定

つめのケアはできていますか?

お子さんのつめは定期的に切っていますか? 大人に比べて子どもの爪は伸びるのが早く、紙のように薄い為ため、自分が傷つくだけでなく、他のお友達に思わぬケガをさせてしまうこともあります。また、菌や汚れがたまったり、爪が割れたりすることもありますので、1週間に1回は確認しましょう

登園前の健康チェックをお願いします

年齢が上がるにつれ、体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。
登園前に体調不良のサインが出ていないかチェックしてみましょう。

病気のサインはないですか?

目	目やにや涙が出る、充血している など
鼻	鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
皮膚	ボツボツが出ている、はれている など
うんち	回数や性状、においがいつもとちがう など

こんなサインに注意!!

- ☐ 「疲れた」「痛い」と言う
  おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切にいうのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが、具合が悪いときに「おなかが痛い」といったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。
- ☐ 姿勢が悪い
  背中がぐにゃりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている・・・などは疲れが溜まっているサイン。体調不良の入口と考え、早めに休息をとりましょう。
- ☐ けんかが増える
  大好きな遊びをすぐにやめてしまう、お友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

☆他にも・・・耳だれがある、耳をさわる(気にする)、腹痛を訴える、生あくびがある、登園をしぶる、水を飲み過ぎる、トイレに頻繁に行きたがるなどもサインの1つです。

蚊に刺されると、すごくはれるのはなぜ?

蚊は、血液を吸う時に自分の口から唾液の成分を人の体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、かゆみや腫れを起こします。
ただし、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体内でのアレルギー反応が出てびっくりすることもあります。 ちなみに、蚊による死亡数は世界で一番多いと言われています。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があったり、水ぶくれからばい菌が入る可能性があると、危険な事も。ひどくなる前に早めに皮膚科を受診しましょう。

お子さんの平熱ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの**発熱の目安は37.5度**ですが、個人差があります。
特に０歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱 36.7度 くらい → 発熱
平熱 36.5度 くらい → 発熱
平熱 36.3度 くらい → 発熱

●タイミングを決める

体温は１日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

０・１・２歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン重視の靴、履き癖のついたお下がりの靴は転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体のバランスや成長を妨げます。

子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ（プレシューズ）

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材

歩き始めのころ（ファーストシューズ）

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたらローカットでもOK

立った姿勢ではいてみてチェック！

- ☐ 歩き方が不自然ではない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ かかとがぶかぶかしていない？

3・4・5歳の靴選び

3.4.5 歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら就学前までに走る、跳ぶなど基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳頃からつくられてきます。　合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響してしまいます。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがある事
- 指先に 5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている
- スポッと履けるものは スポッと脱げます。スリッポンはやめましょう。

- 運動してもずれない紐、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- 柔らかく、通気性の良い素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に 5mm～1cmの余裕がある事を確認する。
- 履くときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く。
- 靴の中で指が自由に動くことを確認する。
- 大人がかかとを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する。

内服依頼について

保育施設では、原則として与薬（薬をあげること）の代行は行いません。ただし、医師の指示により保育時間内の服用がどうしても必要な薬は、その限りではありません。

① 医師の指示・処方により、薬局で調剤した薬剤に限ります。

②『お薬依頼書』に必要事項を記入し、持参してください。

③薬は、1 回ずつ（シロップなら毎回清潔な容器に分けて、粉薬なら処方時の袋のまま）分けてください。

④薬ごとに名前をフルネームで記入してください。

⑤塗り薬の場合、塗る範囲を具体的に示してください。

⑥薬がある場合、朝の受け入れ時に必ず手渡しでお願いします。内容を確認します。

⑦自宅で１回以上服用・使用し、アレルギー反応等がないことを確認してください。

⑧薬剤情報提供書またはお薬手帳のコピーを添えて提出してください。

※保育所保育指針、日本保育保健協議会にて規定されています。

今月の名言

わしゃ、まんまとまる子のウソにだまされたってわけかい。まる子や、だまされ役はこのワシが引き受けた。ウソをついて反省し、大きくなっていくがいい。　友蔵

ちびまる子ちゃん「まる子　ウソをつくの巻」より