

桜の花が次々と咲き始め、満開の季節となりました。

今年度は、7名の進級児と共にスタッフ一同気持ちも新たに、子どもたちと毎日楽しく過ごしていきたいと思っています。進級するお友だちは、スタッフと一緒に新たな遊びなどいろいろなことにチャレンジして、元気いっぱい過ごしていきたいと思っています。保育園は、家庭の次に信頼して過ごせる場所でありたいと思っています。スタッフも信頼できる人でありたいと思っています。保護者の方々が、安心してお仕事にいかれるように保育園で、子どもたちが健やかに育つように心をこめて保育してまいります。これからも、子どもたちの成長を共に喜び合いながら保護者の方々と共に子育てができるようにしたいと思っています。何かお気づきのことがありましたらなんでもおっしゃってください。一緒に楽しい子育てをして行きましょう。

4月の予定

13日(水) 身体測定

14日(木) 避難訓練

18日(月) 健康診断(全園児)

お知らせ

〈卒園の友だち〉

♡♡♡♡ ♡♡♡♡♡♡くん

♡♡♡♡ ♡♡さん

〈転園の友だち〉

♡♡♡ ♡♡♡さん

♡♡♡♡ ♡♡♡さん

♡♡♡♡ ♡♡♡さん

♡♡♡ ♡♡♡くん

☆みんな元気でね!

着任のあいさつ

今年度より、着任いたしました、♡♡♡♡と申します。

新御徒町園での保育を変わず引継ぎ、子どもたち、保護者、職員、地域の皆さまとともに育つ、育てる、育ちあう関係を大切にしながら一緒に楽しく成長できることを実現できるように過ごしてまいりたいと思っています。何かお気づきなことがありましたら、何でもおっしゃってください。一緒に考えてまいりたいと思います。どうぞ、よろしく願いいたします。

退任のあいさつ

ベベ・ア・パリ保育園新御徒町の開園以来4年間務めさせていただきましたが、4月末をもちまして退任することとなりました。この4年間、毎日子どもたちからパワーをもらい楽しく過ごしてまいりました。保護者の皆様には多大なるご理解ご協力を頂きましたことを感謝申し上げます。どうもありがとうございました。今後の皆様のお幸せとベベ・ア・パリ保育園新御徒町の益々の発展をお祈り申し上げます。

♡♡♡ ♡♡♡

お願い

- 。衣類、靴下等持ち物すべての記名ください。

洗濯で名前が薄くなったり、消えてしまっていることがありますので
ご確認をお願いします。

- 1, 2歳児は、園帽子を毎週持ち帰ります。大変縮みやすいので、洗濯後は自然乾燥をお願いします。
- 毛布は隔週で持ち帰ります。カバーを外して洗濯し、洗濯後は、カバーにセットしてからお持ちください。
- 日によって気温差があります。散歩用の薄手の上着をご用意ください。安全の為、フードや紐のないものをお願いします。
- 元気に歩くことが出来るように、靴はサイズの合ったものをご用意ください。靴底が固い靴は、走りにくく、転びやすいです。足の曲がる位置で曲がりやすい靴を選んでください。
靴選びに迷ったときはご相談ください。





ほけんだより 4月



新年度が始まりました。以下のチェック項目を参考に、健康をチェックし、十分な睡眠と休息をとって、元気に登園できるように見守りましょう。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

今日、少し
鼻づまりがあります。



目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう



いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

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。



● 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。

健康チェック

年間予定をお知らせします

内科健診 0歳児 毎月
1, 2歳児 年3回 4/18 6/20
10/17

歯科検診 年1回6月頃
身体測定 毎月

1年間お世話になる先生をご紹介します

小児科 小川クリニック 小川淳子先生

歯科 上野ミント歯科 川又幸浩先生



高熱の後、 発しんが出る 突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子どもがかかる病気です。0歳代にかかり、初めての高熱にびっくりしたら、突発性発疹だった……というケースが多いようです。突発性発疹は1回ですむと思われがちですが、2回かかることがあるので、あわてないようにしましょう。

3日くらい熱が続く

突然、38～40度の高い熱が出ます。鼻水やせきなどのほかの症状がなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとらせ、汗をこまめにふいて、気持ちよく過ごせるようにしてあげましょう。

ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発しんがおなかや背中に出ってきます。この発しんが出て初めて、突発性発疹とわかります。



注意

突然高い熱が出て、熱性けいれんを引き起こすことがあります。

登園再開の目安

熱が下がって、
元気でげんがよいこと

熱が下がったら、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、医師の診断を受けて登園するとよいでしょう。

パクパクだより 4月号



ご進級おめでとうございます。今年度も子どもたちの心と身体の成長を、食事面からサポートし安全でおいしい食事の提供をしていきます。このパクパクだよりでは、食に関する情報や普段の食事の様子、人気レシピなどをお伝えしていきます。1年間宜しくお願い致します。

ベベ・ア・パリ保育園新御徒町では子どもたちに安全で美味しい食事を提供するために様々な取り組みを行っています。

○食べ慣れていない食材や食事に慣れてもらえるよう、献立は月2サイクルです

○旬の食材を取り入れ、できるだけ国産、無添加で安心してもらえる食材を使用しています

○様々な種類の食材を使うことで、いろいろな食材・料理に出会って食べることの楽しさを経験してもらいたいです

園では使用する食材に特にこだわっています。それらをいくつか紹介します。



砂糖について

砂糖は大きく分けると精製糖と含蜜糖に分けられます。精製糖は製造途中で不純物を取り除いている砂糖です。精製糖は、製造途中に添加物を使っているため、園ではそのまま煮詰めてミネラルなどの成分を残して仕上げる含蜜糖であるきび糖を使用しています。



油について

園ではサラダ油ではなく米油を使用しています。米油はサラダ油に比べて、加熱しても酸化しにくく、ビタミン E や食物繊維が含まれ体に優しい健康な油です。油は体を構成するために必要なものなので良いものを選んでいきます。



豆乳について

大豆のたんぱく質は肉や卵に負けないほどの良質たんぱく質です。必須アミノ酸がバランスよく含まれており、自然のバランス栄養食と言えます。有機栽培であり遺伝子組み換えされていない大豆を使用した豆乳を出しています。週に1~2回おやつに出ます。



お米について

お米は七分つき米を使用しています。七分米は玄米から糠が取り除かれている割合が70%に相当します。鉄と食物繊維が含まれ精白米で不足するビタミン B1 も豊富に含まれているため栄養価がアップします。その他にも、麦やあわ、きび、黒米などの雑穀を加えたごはんも提供しています。



人気レシピ ~豆乳もち~

【材料】

・豆乳 200ml ・水 120ml ・片栗粉 50g ・砂糖 25g ・きな粉 お好みの量

【作り方】

- ① 鍋に材料をきな粉以外の材料を入れて弱火にかける
- ② 2~3分へらでかき混ぜ続けると粘性が出てくるので、もちのように固まってきたら火をとめて皿やバットにうつす
- ③ 冷蔵庫で冷やす
- ④ スプーン等で小さく切り分けて、お好みできな粉をふりかけ召し上がってください。

★1.2歳児でも噛みきりやすい寒天のような弾力ですが、食べる時は大人のそばで、よく噛んで食べて詰まりや誤嚥に注意してください

2022年

4月

献

立

表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	脂質
1	ドライカレー	米、すりごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶、バター、ゼラチン	たまねぎ、ほうきさい、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しめじ、干しひょうどう、レモン果汁、りんご、りんご濃縮果汁、バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	477	kcal
・	白菜とツナのサラダ					牛乳	たんぱく質	17.4	g
15	きのこスープ					りんごのヨーグルトゼリー	脂質	15.8	g
(金)	くだもの					カルシウム	300	mg	
2	菜飯	米、さつまいも、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、麦みそ、無塩バター	たまねぎ、こまつな、にんじん、なす、いちごジャム、ねぎ、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	433	kcal
16	肉団子の甘酢あん					牛乳	たんぱく質	15.3	g
30	さつまいものきんぴら					いちごジャムサンド	脂質	16.2	g
(土)	なすとたまねぎのみそ汁						カルシウム	232	mg
4	黒米ごはん	米、さつまいも、小麦粉、黒米、ごま、ごま油	牛乳、さわら、麦みそ、無塩バター	もやし、キャベツ、たまねぎ、ひじき、にんじん、いちご	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳	エネルギー	437	kcal
・	さわらの香りみそ焼き					牛乳	たんぱく質	17.3	g
18	ひじきの煮物					ミルククッキー	脂質	15.7	g
(月)	キャベツのみそ汁					カルシウム	236	mg	
5	肉みそスパゲティ	スパゲティ、米、風味糖、片栗粉、すりごま	豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、ひよこまめ(ゆで)、麦みそ	かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、マッシュルーム、コーン缶、しょうが、きよみ	しょうゆ、洋風だし、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	454	kcal
・	きゅうりとささみのごまサラダ					豆乳	たんぱく質	21.0	g
19	かぶのスープ					ひよこまめのピラフ	脂質	15.9	g
(火)	くだもの					カルシウム	155	mg	
6	雑穀ごはん	さつまいも、米、米粉	牛乳、かじき、鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	423	kcal
・	煮魚					牛乳	たんぱく質	20.4	g
20	キャベツとコーンのソテー					さつまいもスティック	脂質	14.5	g
(水)	凍り豆腐とにんじのみそ汁						カルシウム	247	mg
7	ロールパン	ロールパン、米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、無塩バター	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、ほんかん	酢、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	457	kcal
・	チキンカツ					麦茶	たんぱく質	20.9	g
21	トマトときゅうりのピクルス風					切り干し大根おにぎり	脂質	16.3	g
(木)	キャベツのポターージュ					カルシウム	271	mg	
8	麦ごはん	米、片栗粉、ワントンの皮、はるさめ、押麦、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、きな粉、麦みそ	きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	エネルギー	470	kcal
・	麻婆豆腐					牛乳	たんぱく質	18.3	g
22	はるさめサラダ					豆乳もち	脂質	14.3	g
(金)	ワントンスープ					カルシウム	267	mg	
9	豚丼	米、ぎょうざの皮、ねりごま、焼ぶ、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、麦みそ	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが、りんご、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギー	423	kcal
・	ほうれん草の白あえ					牛乳	たんぱく質	18.5	g
23	おふとわかめのみそ汁					バナナパイ	脂質	16.4	g
(土)	くだもの					カルシウム	251	mg	
11	もち麦ごはん	米、ホットケーキ粉、パン粉、風味糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、麦みそ、チーズ、バター、ベーコン	かぼちゃ、ねぎ、にら、ほうれんそう、にんじん、いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	457	kcal
・	みそ松風焼き					牛乳	たんぱく質	19.4	g
25	かぼちゃの甘煮					ケーキサレ	脂質	17.1	g
(月)	にらとにんじのみそ汁					カルシウム	262	mg	
12	野菜うどん	米、干しうどん	豆乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、ねぎ、きよみ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギー	448	kcal
・	炒り豆腐					豆乳	たんぱく質	19.0	g
26	ブロッコリーのおかか煮					まめおにぎり	脂質	10.9	g
(火)	くだもの					カルシウム	180	mg	
13	雑穀ごはん	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、きな粉、豚肉(肩)、麦みそ、豆乳	いんげん、にんじん、だいこん、たまねぎ、バナナ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	420	kcal
・	鮭の和風あんかけ					牛乳	たんぱく質	22.6	g
27	いんげんの煮浸し					きなこビスケット	脂質	16.9	g
(水)	さつま汁					カルシウム	225	mg	
14	フランスパン	フランスパン、米、小麦粉、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、油揚げ、バター	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にんにく、ほんかん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、洋風だし、食塩	牛乳	エネルギー	467	kcal
・	ポークチャップ					麦茶	たんぱく質	23.0	g
28	野菜のオープン焼き					たけのこごはん	脂質	14.5	g
(木)	きのこ大豆のミルクスープ					カルシウム	227	mg	

*朝おやつに牛乳を飲みます。火曜日、木曜日は豆乳を飲みます。

*仕入れにより献立を変更する場合があります。

*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。