

# 5月の給食だより

平成 26 年度  
5 月号

\*栄養士 ささ

4月に入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい環境に緊張していた子ども達もたくさんの「おかわりください!!」の声を聞かせてくれるようになりました。今年度も美味しい給食を子ども達に届けられるよう、給食室一同頑張っています。どうぞよろしくお願いたします。

## 栄養目標値

園では半年に一度、全園児の身長・体重を集計し、男女別や活動量、食べぐあい、保育時間等を考慮したうえで、栄養価の目標値を定めています。前期は下記の目標をもとに給食作りをしていきます。毎月の栄養価平均は予定献立表の下に記載してあります。あわせてご覧になってください。

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当 量(g)
1 日	乳児	男	1000	25~35	22~33	4.0
		女	900	23~45	20~30	4.0
	幼児	男	1320	33~53	29~44	5.0
		女	1260	32~63	28~42	5.0
保育園	乳児	平均	511	21	16	2.1
	幼児	平均	547	23	18	2.3

見てお分かりのように、1日の栄養所要量のうち、園で提供する昼食+おやつのお占める割合は、幼児で53%乳児で42%にしかすぎません(乳児は朝のおやつも含む)。あとはお家での食事というわけです。発育盛りの子どもたちです。お家でもしっかりと朝食・夕食をとるようにしましょう!!



## \*上宮保育園の給食



### ◎こだわりの食品

毎日園で食べている美味しいお米は「新潟自然農場」より有機栽培 7 分づき米を直送してもらっています。また、自然食品を取り扱っているお店から、醤油・味噌・砂糖・塩・みりん・油・酢・ケチャップ・マヨネーズなど無添加の物を仕入れて使用しています。小さい子どもの食事だからこそ安心、安全、美味しいものにこだわって提供していきたいと考えています。給食室横のコルクボードの上に、食品の産地を提示していますので、ご参照ください。

### ◎おたのしみランチ!!

毎月1回「おたのしみランチ!!」という日を設けています。

この日はいつもとちょっと違ったメニューが登場します!

どんなメニューかは当日まで子どもたちにはヒ・ミ・ツです。

内容はお子さんに聞いてみて下さいね! 給食室のカウンターにもサンプルを用意していますので帰りがけにでも是非、見に来てください。

### ◎よていこんだてひょう

幼児さんになると、少しずつ「ひらがな」に興味を持ち始める子どもも増えていきます。毎月お配りしている予定献立表が全部「ひらがな」なのは、そんな子どもたちにひらがなに触れる機会を少しでも多くできたら、と始めたものです。大人にとっては少し読みづらいのですが、ぜひお子さんと「今日の給食は〇〇だね」と一緒に読んでいただけたらうれしいです。

### ◎給食のサンプル

給食室のカウンターに置いてある給食とおやつのサンプルは毎日、年長児のひかりさんの盛りつけ量になっています。

のぞみさんや、みどりさんもひかりさんを目指して沢山食べてくれると嬉しいです。なにか少しでも気になること、ちょっとしたことでも構いませんので、なにかありましたら中にいる栄養士、調理師に声をおかけくださいね。



# ほけんだより

5月 保健師 奥裕



木々の緑がまぶしくさわやかな季節になりましたね。

初めて保育園の生活を体験する子どもたちにとっては、新たな環境に当初は緊張の連続で、進級した子どもたちもまだいもりましたが、一日一日慣れてきています。一方で疲れが出て体調を崩す子どもも少なくありません。特に初めての集団生活では早速に病気との闘いでかわいそうになりますが、避ける事が出来ずそうしながら免疫を作り丈夫な身体を築いていきます。大人達は風邪などこじらせない様に充分に気をつけてあげたいものです。

子ども達が、体も心も元気に過ごせるように今年度もどうぞよろしくお願いたします。

## 感染症情報

★4月末から5月連休前にかけて“胃腸の風邪”がじわじわと出て、微熱・嘔吐・下痢気味等の症状の子が乳児、幼児とも何人かみられ、大人でも体調を崩されたようです。近隣の保育園でも、“ロタウイルス”による胃腸炎や疑いの症状で流行し、重症化して入院ケースも出ているとの情報もありました。

●園の集団生活では、ひとりひとりの健康が全体へ影響をもたらします。体調が優れないときは、子どもも大人も辛いものです。出来るだけ早く適切な治療を受けて、必要に応じて安静療養を。仕事もなかなかお休みも取れず…ということもあり無理をしようとして長引いたりしてしまいます。いざという時の手立ても考えておきましょう。

● 予防接種等受けられた際は、担当までお知らせ下さい。

## ぎょう虫卵検査についてのお願い

園では、年1回ぎょう虫卵検査を全園児対象に行います。集団生活のうえで必要な検査ですので忘れずに提出いたしましょう。

- 5月16日 {金} 検査用テープを各人にお渡します。
- 5月19日 {月} 玄関先のビニール袋にグループ別に提出して下さい。  
朝、目覚めたらすぐに肛門にテープを張りつけ、軽く指で抑え下さい。

★連続して2日間採取【17日朝と18日朝または18日朝と19日朝】

★詳しくは説明書きがありますのでお読み下さい。提出締め切り5月21日(水)

### 《注意》

- ※ 朝、オムツを開けて便が出ていたり既にした後はその日は中止しましょう。
- ※ 目覚めてから動いてしまうと虫卵が落ちてしまうので布団の中でテープ検査をしましょう。
- ※ 結果が陽性の場合、治療薬を服用していただき再検査となります。

## 健康診断のお知らせ

5月14日(水) 1・2歳進級児 内科健診 9時25分から  
 5月21日(水) 3・4・5歳進級児 内科健診 9時25分から

園医の清瀬リハビリテーション病院小児科医・山岸先生です。  
質問などありましたら、担当又は、保健師までお知らせ下さい。

▼ 結果については、連絡の必要の方のみ(経過観察を含み)別紙にてお知らせします。

## 5月27日(火) 歯の診察 午前9時30分から

島崎歯科医院(竹丘)の島崎先生です。

☆今年度は午前中からです。『きれいに歯を磨いてから登園して下さい!』

『虫歯かな?』と思ったら、食べかすが詰まった…ということもありますので

★現在、歯の治療中という場合には事前にお知らせ下さい

## 歯のみがきかた

### お誕生日を迎えたら

小さなやわらか歯ブラシで歯面を軽く擦って汚れを取ってあげましょう。大人は、子どもの口の中を見る習慣をつけましょう。



### 2才を過ぎたら

ひとりで歯ブラシを持ちみがく練習を始めます。まだまだ不安定なので大人が手を添えて!朝・晩2回ひざ枕の姿勢と楽しい雰囲気で行います。

### 3~4才を過ぎたら

不十分ながら独り磨き出来るようになります。みがいた時はほめてあげましょう。必ず大人が1日1回は仕上げみがきをしましょう。



さっさっ  
ピカピカ  
よし

## 保育園での歯の衛生対策は?

1才頃のはみがきを嫌うという子は多く、集団の中での取り組みには危険も伴います。現在、園では 0才~1才の時期は、食後にお水を含んで口の中に食べかすを残さない様にしています。また個別の口拭きタオルで拭き、口周りに触られる事に慣れる様にします。さらに、2才ではブクブクうがいの出来る子から練習をして口周りの筋肉を少しずつ鍛えていきます。乳歯が20本生え、腕の動きも安定してくる頃より、歯ブラシを用意して指導をします。“なぜみがくの?”をきちんと伝えて練習期間を設けて(そらグループ)、3歳児(みどりグループ)から食後の歯磨きを習慣づけています。