



ほけんだより

～すくすくげんき～



**ご入園・ご進級
おめでとうございます！**



知っておこう！ 子どもの健康管理

子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくことといわれています。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが、たいせつですね。

気になるときは…伝えてください

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察をしています。ご家庭で、いつもと様子が違う場合は必ず職員にお知らせください。

登園時お忙しいとは思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

□どこが気になるのか

いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか／お子さんが言ったことばや家庭でのようすなど……



□当日の連絡先

体調不良（発熱・嘔吐など）や、様子が明らかにいつもと違う場合、気になる場合など、園からご連絡する場合があります。ご登録の緊急連絡先と違う場合などは、必ずお伝えいただくよう、よろしくお願ひ致します。

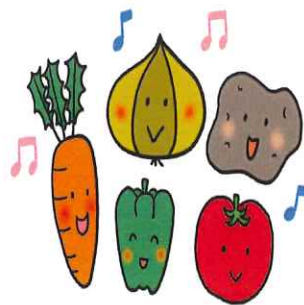
□家庭での対応

〇時に検温したら〇℃だったなど……



3月の健康状況

• 伝染性膿痂疹（とびひ）
……1名



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をとりましょう。



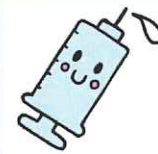
こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。

要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。



白	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出る時は、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
赤	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。
黒	黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。



予防接種 ～計画的に受けましょう～

園は、いろいろな子どもたちがともに過ごす集団生活の場です。予防接種は計画的に受けていただくようお願いいたします。

★MRの予防接種について★ (MRの予防接種を受けてない方)

MRワクチン(麻疹・風疹2種混合)

1期……1歳になったら、なるべく早いうちに、できれば誕生日過ぎてすぐに受けましょう。

2期……小学校入学前の1年間で接種しましょう。

予防接種は危険？

予防接種による副反応など弊害がクローズアップされ、不安になっているかたも多いようです。しかし、最近ではワクチン自体の安全性も高まっており、副反応より予防接種を受けないで病気がかかった場合の後遺症や死亡の確率のほうがずっと高いと考えられています。



接種後に気をつけることは？

子どもによっては、接種後に発熱や発しんなど副反応が起こることがあります。接種後しばらくは、子どものようすに気を配りましょう。副反応が出るのは、ワクチンの種類にもよりますが、遅くても2～4週間以内です。



アレルギーがあると、受けられないの？

インフルエンザワクチンのウイルス培養には卵が使われます。卵にアレルギーがある人でも、重症でなければ接種してもだいじょうぶですが、予防接種のときは、必ず医師に相談しましょう。





令和3年4月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
12/26	月	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鯖の竜田揚げ ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②人参ケーキ	米 油 ホットケーキミックス バター 片栗粉	鯖・味噌 卵 れんこん・人参 しらたき なめこ	653kcal 21.6g 23.0g
13/27	火	①ご飯②大根のトロみスープ ③鶏肉のごまみそ焼き ④いんげんのカレー炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②さつま芋のグラッセ	米・ごま 油・さつま芋 バター 片栗粉	鶏肉 味噌 ベーコン いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 大根 わかめ りんご レーズン	603kcal 19.1g 20.0g
14/28	水	①ひじきとツナご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 片栗粉 じゃが芋・油 ごま油 押し麦 スパゲティ	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚ひき肉 牛乳・味噌	627kcal 23.7g 22.3g
1	木	①ハヤシライス ②スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ココア蒸しパン	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉・春雨 牛乳 卵	627kcal 23.7g 22.3g
2/16/30	金	①ご飯②八宝菜 ③中華スープ(豆腐・にら) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②あんマーガリン	米・ごま油・油 エッグケア・ごま あんこ・食パン マーガリン 片栗粉	豚肉 小豆 豆腐 春雨 牛乳	630kcal 20.0g 20.9g
3/17	土	①しょうゆラーメン ④厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	中華麺 ごま油 油 米	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	607kcal 24.3g 18.7g
5/19	月	①ご飯②清汁(花麩・みつば) ③白身魚の味噌焼き ④五色炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米 油 蒸しパンミックス ごま	カレー 味噌・ハム 麩 牛乳	530kcal 20.6g 15.1g
6/20	火	①ご飯②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト	米・油 ごま油・バター ごま 小麦粉	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪・味噌 ヨーグルト	578kcal 20.2g 16.2g
7/21	水	①けんちんうどん ④-1 ジャーマンポテト ④-2 トマト ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②しそじゃこおにぎり	うどん 油 じゃが芋 米 ごま	豚肉 豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	522kcal 20.6g 11.2g
8/22	木	①だけのごはん②中華スープ(ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬 ④胡麻とさつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②プレーンクッキー	米・片栗粉・油 さつま芋・ごま油 黒ごま 小麦粉 バター	あじ・油揚げ たけのこ 長ねぎ 人参・胡瓜 玉葱・えのき	622kcal 19.8g 19.1g
9/23	金	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②チーズトースト	米・さつま芋 食パン 片栗粉 油	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン・チーズ 牛乳・味噌	613kcal 22.0g 18.3g
10/24	土	①肉味噌にゅうめん ④大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリおにぎり	そうめん 米 片栗粉 油	豚ひき肉・味噌 大豆・ベーコン ウィンナー 牛乳	560kcal 22.5g 17.7g
★誕生日会★							
15	木	①カレーピラフ②コーンスープ ③ローストチキン④-1ポテトサラダ ④-2アスパラのソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②誕生日ケーキ ③クッキー ④ホイップ	米 じゃが芋 エッグケア 小麦粉 油 バター	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ホイップ	724kcal 24.5g 27.4g

★材料の都合により献立を変更することがあります。



ご入園、ご進級おめでとうございます！！



令和3年4月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食 献立名	夕食 献立名	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g
				熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
12/26	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(わかめ・えのき) ③スタミナ焼き ④チンゲン菜のあえもの⑤フルーツ	米 油 ごま・ごま油	豚肉 わかめ・キャベツ 玉ねぎ・人参・菜めし えのき・チンゲン菜	472kcal 18.5g 9.1g	
13/27	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③鯖の煮付け ④レタスのおかか和え⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油	さば 味噌 レタス・胡瓜 人参	417kcal 15.6g 8.5g	
14/28	水	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・椎茸) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④いんげんのごま和え⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま 油	鶏肉 味噌 しいたけ 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん	408kcal 15.2g 9.5g	
1	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③大根と豚肉の煮物 ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・板麩 油・じゃが芋 ごま	豚肉 味噌 白菜・大根 あさつき ゆかり	591kcal 15.1g 18.6g	
2/16/30	金	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(キャベツ・人参) ③じゃが芋とツナのサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 じゃが芋	ウィンナー ツナ 玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン	510kcal 17.5g 11.8g	
3/17	土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②みそ汁(玉ねぎ・さつま芋) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米・油・片栗粉 さつま芋 白ごま・じゃが芋	豆腐・豚ひき肉 味噌・かつおぶし しらす干し	439kcal 17.5g 12.2g	
5/19	月	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③かぶとツナの煮物④フルーツ	米 油 ツナ	豚ひき肉 味噌 人参・生椎茸 玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・かぶ	511kcal 17.8g 10.9g	
6/20	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(キャベツ・わかめ) ③カレーのムニエル ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・ごま 油	カレー 豚ひき肉 人参・生椎茸 南瓜・人参 グリーンピース・パセリ	491kcal 18.7g 4.7g	
7/21	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鯖の胡麻焼き ④もやしのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 ごま・ホットケーキミックス	さわら 味噌 わかめ もやし・グリーンピース 人参・しいたけ	418kcal 16.2g 10.7g	
8/22	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の鍋照り ④キャベツのソテー⑤フルーツ	米・油 ごま油 ごま	鶏肉 味噌 わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし	485kcal 18.2g 9.9g	
9/23	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉葱・椎茸) ③カレー肉じゃが ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・ごま	味噌 豚肉 玉葱・生椎茸 キャベツ・いんげん 人参 わかめ	481kcal 14.8g 5.9g	
10/24	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③カレーの胡麻揚げ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	カレー ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー 人参・きゅうり	433kcal 20.1g 10.6g	

15	★	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 ごま	高野豆腐 豚肉 味噌 わかめ・白菜 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜	482kcal 17.0g 9.3g
----	---	---	-------------------	---	-----------------------	--	--------------------------