







### 園だより - さいほうじレター -

ご進級おめでとうございます。

暖かな春風に運ばれ新年度が始まりました。毎日少しずつ成長していく子供たちを身近に感じられるということが、職員一同の何よりの楽しみです。園生活の中で、好きな遊びを見つけ、色々な友だちとふれ合う楽しさを感じることができるよう、一人ひとりの心の動きを温かく受けとめ、見守っていきたいと思います。

☆ 今月の目標 ☆		- The PSYHOUI LETTER Prime -	
がっしょうもんぼう <b>合掌聞法</b> (入園、進級を喜び、園生活をしよう。)			
	すみれ/ Class Violet	年長児としての自覚を持ち、進んできまりや約束を守って園生活を送る	
	ひまわり/ Class Sunflower	新しい環境に慣れ、友だちと一緒に遊ぶことを楽しむ	
	さくら/ Class Cherry Blossom	新しい環境に慣れ、身近な春の自然に触れ、関心を持つ	
	ばら/ Class Rose	園生活に無理なく慣れる	


### 4 月生まれのお友だちと先生

(ばらぐみ) 6日 れいあちゃん(2さい)

(さくらぐみ) 29日 あやのちゃん (4さい)

(職員)

10日 川上 久仁子 先生  
16日 森下 キクヨ 先生  
18日 児玉 祐美先生



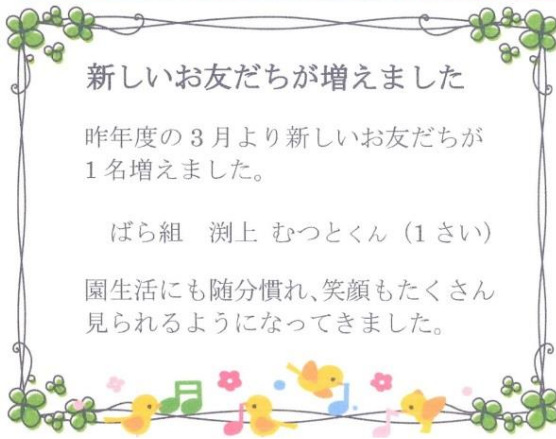
Happy Birthday

### 新しいお友だちが増えました

昨年度の3月より新しいお友だちが1名増えました。

ばら組 淵上 むつとくん (1さい)

園生活にも随分慣れ、笑顔もたくさん見られるようになってきました。



### 職員紹介

西方寺認定こども園園長 萩嶺 麗子  
副園長 吉野 誠・高橋 清美  
主幹保育教諭 児玉 裕美・川上 久仁子

すみれ(5歳児) ひまわり組(4歳児) さくら(3歳児)  
主担任 三藤 佳奈 副担任 藤井 恵理奈  
笥ルーシー  
今年度は、3クラス合同で過ごします。

ばら組 (0・1・2歳児)  
主担任: 鶴郷 眸 副担任 溝口 志穂・児玉 裕美

- ◆ フリー: 川上久仁子・高橋清美・小嶋郁代・萩嶺真衣
- ◆ 給食 溝上みどり・森下キクヨ・淵上 弘美
- ◆ 学童クラブ 主: 吉野 誠 副: 藤井 恵理奈
- ◆ 事務員 山頭 由樹・萩嶺 真衣
- ◆ 英語講師 笥 ルーシー
- ◆ 地域交流サロン「ピ・ハラ」 森下キクヨ

[ 転入職員 ]  
児玉 祐美 中央保育園西方寺認定こども園  
溝口 志穂 西出水保育園 小規模  
1年間、宜しく願い致します。

西方寺認定こども園 園だより【さいほうじレター】

☆ 4月のスケジュール ☆

- The PSYHOUI KINDERHEARTS Prime -

月/Mon	火/Tue	水/Wed	木/Thu	金/Fri	土/Sat	日/Sun
1 進級式 新年度保育始め	2	3 みなよむ号来園	4	5	6	7
8 花まつり	9	10 安全訓練	11	12	13	14
15	16	17 誕生会	18	19	20	21
22	23	24 避難訓練	25	26	27	28 昭和の日
29 振替休日	30 退位の日					

5月の行事

来月の行事について、保護者の方々に参加  
いただく行事のみ記載しています。

- 11日(土) お見知り遠足  
※ 来月、改めてプリントを配布します
- 21日(月) 降誕会  
※ 会食もあります。

小さな歩みを大切に!

子どもは、自分の感情に共感してくれる存在  
がいるからこそ、すくすくと成長することがで  
きます。子どもが喜んだことに対してまわりの  
大人が共感することで、子どもの『伝えたい!』  
という意欲がさらにふくらみ、成長を促します。  
普段から、“できない面”に目をむけるのでは  
なく“できる面”に目を向けることで、子ども  
の小さな成長にも気づきやすくなり、喜びを  
より味わうことができます。子どもの喜びを  
保育者、保護者の皆さんと共有し、子どもの  
成長を促していきましょう。

花まつり 4月8日

仏教を開いたお釈迦様の誕生日をお祝いする  
行事で、正式には「灌仏会」と言います。

お釈迦様は、今から 2500 年前、国家を形成  
していたシャキヤ族の王子としてお生まれになり  
ました。29歳の時その地位を全て捨てて出家し  
その後、悟りを開き世の中に仏教を広めていか  
れたお方です。

お知らせと  
お願い

- ◆ 朝の登園は、9:00 までに登園して下さい。  
通園バス利用の方は、8:30 に中央保育園  
を出発しますので、間に合うように登園を  
お願いします。
- ◆ 欠席や遅刻の場合は、給食の準備等の  
関係もありますので、必ず連絡をお願い  
します。遅刻の場合は、何時頃登園できる  
か、ご連絡下さい。(Tel 67-1111)

〔 薬の服用について 〕

- ◆ もう少しで治りそうな軽い風邪などの場合  
のみ、お薬の持参を認めます。  
その場合のお薬は 2 つまでとします。3 つ以上  
のお薬を服用中のお子様につきましては、  
ご家庭で様子を見られ体調を整えてから登園  
をお願いします。
- ◆ 薬服用をする場合は連絡票の提出が必要  
となります。登園の際、職員に伝え、記入を  
お願い致します。
- ◆ 薬には、袋に名前と日付を記入し、その日に  
服用する薬のみ持ってきて下さい。

こども園は小さいお子さんたちの  
集団生活の場ですので、ご理解  
ご協力をお願い致します。

ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりです。心新たにおいしい給食作りを目指したいと思います。お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

今年度も、溝上みどり、森下キクヨ、洲上弘美、小嶋郁代で頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## よくかんで食べよう! 朝ごはん



### ~朝ごはんの効果~

#### 頭が目覚める

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まるといわれています。

#### 身体が目覚める

朝ごはんを食べると、食べ物が消化、吸収されてエネルギーになるほか、体温が上昇したり、五感が刺激されたりします。

#### うんちがしたくなる

食べ物が口に入って胃に送られてくると、小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚めます。それが、朝の排便につながります。

### ◆◆◆朝ごはんづくりのポイント◆◆◆

**手軽に食べるものを準備する...** 包丁や道具を使わないで準備ができたり、電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べれるものを利用する。(バナナ レタス ヨーグルトなど)

**上手に時間を節約する.....** 夕食を作るときに、計画的に次の日の朝ごはんを作っておいたり、冷凍食品や調理済みの食品を利用する。



### 食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



### 菓子類の食べ過ぎに注意!



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

#### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

#### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える





日	曜	行事	3歳未満児 おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	月	新年度保育始め	牛乳 野菜スティック	クリームシチュー 野菜サラダ ミニゼリー	牛乳 ビスケット
2	火		果汁 クッキー	鶏のマーレト焼き 生野菜 すまし汁	お茶 おさつごま団子
3	水		牛乳 黒棒	ゆで豚と野菜のごまだれ 比利 みそ汁	ミルク バナナ チーズ
4	木		お茶 キャンドゥチーズ	松風焼き ひじきサラダ すまし汁	牛乳 パンプティング
5	金		牛乳 クラッカー	白身魚の天ぷら ごまみそあえ みそ汁	ヨーグルト せんべい
6	土		牛乳 ビスケット	ナポリタン スープ	牛乳 ビスコ
7	日				
8	月	花まつり	牛乳 卵ボーロ	ポークビーンズ おひたし バナナ	牛乳 蒸しパン
9	火		果汁 ビスケット	鮭の味噌焼き れんこんの炒め きのこと汁	フルーツポンチ
10	水	安全訓練	牛乳 ミニバウム	豚肉の生姜焼き 酢の物 すまし汁	お茶 黒糖だんご
11	木		お茶 もも缶	栄養きんぴら しゅうまい みそ汁	牛乳 お麩ラスク
12	金		牛乳 ウエハース	かきあげ 生野菜 ウィンナー みそ汁	ミルク カニチップ
13	土		牛乳 チーズ	シーチキンごはん スープ	牛乳 せんべい
14	日				
15	月		牛乳 小魚チップ	ほうとう汁 ごまあえ 納豆	牛乳 桜クッキー
16	火		果汁 ラスク	豆腐の小判焼き おひたし スープ	お茶 お好み焼き
17	水	誕生日会	牛乳 ビスコ	お箸とコップを忘れずに・・・	牛乳 ケーキ
18	木		お茶 ミニゼリー	鶏肉のマリネ レタス トマト みそ汁	牛乳 ホットドック
19	金		牛乳 せんべい	鯖の竜田あげ 野菜 みそ汁	ヨーグルト ミレピスケット
20	土		牛乳 クッキー	ちゃんこうどん サラダ	牛乳 クラッカー
21	日				
22	月		牛乳 丸ぼうろ	ポバイカレー フレンチサラダ 福神漬	牛乳 ヨーグルトケーキ
23	火		果汁 りんごジャムサンド	魚のピザ焼き 野菜 みそ汁	お茶 大学芋
24	水	避難訓練	牛乳 スティックパン	中華サラダ ちくわの照り煮 みそ汁	ミルク クラッカー
25	木		お茶 みかん缶	筑前煮 酢みそあえ すまし汁	牛乳 卵サンド
26	金		牛乳 動物ヨーチ	栄養あげ 生野菜 みそ汁	牛乳 ミニバウム
27	土		牛乳 ミニバウム	やきそば スープ	お茶 ヨーグルト
28	日				
29	月	昭和の日			
30	火	退位の日			

9か月～11か月

歯ぐきでつぶせる固さ。全がゆ～やわらかごはん。  
野菜などの食材を細かく刻んでやわらかくなるまで煮込む。

12か月～15か月

歯ぐきで噛める固さ。やわらかごはん～ごはん。  
鉄分が不足しやすいので赤身の魚、レバーなど。  
緑黄色野菜を多く。やわらかくなるまで薄味で煮込む。