

こばと園ニュース

No. 744

2024.4.1 芦屋こばと保育園

4月の予定

4月の暦

1日(月)	入園式・進級
8日(月)～	身体測定週間 看護師が測定します
11日(木)☆	音楽あそび&リトミック(くま) 10:00 講師の二宮先生が来てくれます
18日(木)☆	誕生会 10:00
19日(金)	わらべうた(にじ) 9:45 講師のみき先生が来てくれます
20日(木)☆	誕生会 10:00
24日(水)	避難訓練(火災)
25日(木)☆	子どもの日の集い 10:00 お仕事がお休みの方はぜひご参加ください 参加希望の方は担任まで(昼食後降園)

4日…清明 万物清く陽気になる時期
19日…穀雨 雨がさまざまな穀物を潤す頃

☆印は地域の親子があそびに来て園児と一緒にあそびます

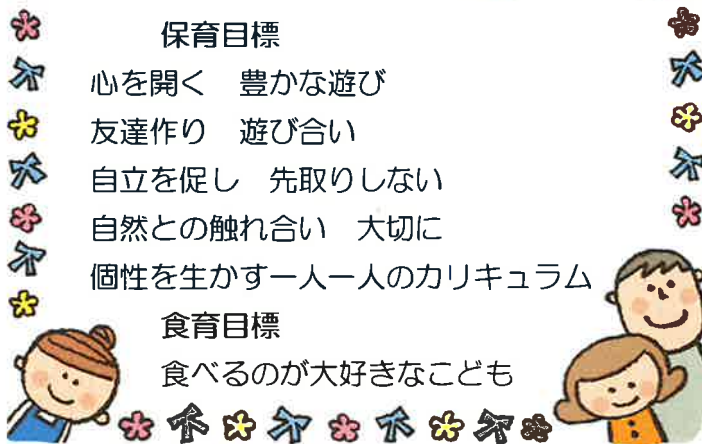


ご入園・ご進級おめでとうございます

桜の便りと共に、6名の子どもたちを迎えて総勢25名の子どもたちと、20名の職員でこばと保育園の新年度がスタートしました。進級した子どもたちにとっても出会いの春ですね。

新しいクラス、新しい担任、新しい生活に慣れるまで、お家の方も心配かと思えます。不安な事、困ったことがあれば担任に相談してくださいね。

芦屋こばと福祉会



芦屋こばと福祉会の
保育目標と
食育目標です

こばと保育園は異年齢クラスになっています。異年齢で過ごす日や時間もあれば、クラスごとのグループで過ごすこともあります。特に1歳児は月齢差が大きいので子どもたちの様子を見ながら、夏～秋頃より1歳児同志の交流もスタートしていきたいと思っています。

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かい日が少しずつ増え、だんだん春らしくなってきました。
子どもたちはこれから始まる生活にわくわくドキドキしていることでしょう。
給食室では、今年度も子どもたちに色々な食材を知ってもらい、1つでも多く
好きなものを見つけるお手伝い出来るよう、給食室一同、協力して安心して安全な
給食を作っていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



こばと保育園の 給食について



こばと保育園では、子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食を作っています。
栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、
こだわりをもって作っています。



食育目標：～食べるのが大好きな子ども～

- ・食べる楽しさを知る
- ・食材を知る
- ・食べたいものの好きなものが増える



こだわり

- ◎給食とおやつ・牛乳を用意し、1日の栄養量の50%程を保育園で摂取します。
- ◎一汁三菜を基本とし、和食中心に季節に合った食材を使い、旬の味を楽しめるようにしています。
- ◎味や鮮度のほかに添加物や農薬に気を付けて食材を選んでいます。
- ◎毎朝、鰹・昆布・いりこだしを取り、薄味を基本とし素材の味を引き出します。
- ◎年間計画をたて、様々な食育を取り入れています。

給食掲示

給食室の棚に、その日の給食・おやつ・離乳食を現物で掲示しています。
子どもたちが食べている大きさや量も見ていただき、子どもたちとその日の給食についてお話し
していただけたらと思います。お迎えの時にお子さんと一緒にぜひご覧ください♪
ホームページでは主に季節の行事食や園のイベントに合わせて給食につきを更新しています。
合わせてご覧ください。



他にも・・・

- ☆毎日出来立てのおいしさ
園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。
- ☆年齢に合わせた調理方法
子どもたちが無理なくおいしさを味わえるように、食べ物大きさや形、硬さにこだわって給食を作っています。
- ☆食育だより
外の掲示板に「こばと給食」を毎月掲示してしています。
その月の食育やクッキングの様子、行事食など載せていますのでぜひご覧ください♪

給食室の紹介

園庭の砂場の横が給食室です。
かわいいプレートが目印です♪
お家で困っている事、園の給食の
ことなど気になることがありまし
たら、お気軽にノックして
ください♪



※私たちがお待ちしております※
横田先生（管理栄養士）
木下先生（栄養士）
奥先生（調理師）

朝ごはんをたべよう!

朝ごはんは1日のスタートです！
朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温
も低い状態です。朝ごはんを食べることで体
温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチ
が入ります。
朝から大変！・・・というときは、ラップに
包んだおにぎりと、野菜や豆腐など具だくさ
んのスープやお味噌汁など♪
お友だちとたくさん活動できる
ように、朝ごはんをしっかり
食べましょう！





4月の給食こんだて



芦屋こばと保育園
2024年 4月

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1月15日	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 白菜とリンゴの甘酢 お味噌汁	ごはん さけ 食塩 高野豆腐 人参 干椎茸 しらたき 醤油 砂糖 みりん 白菜 きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 塩 木綿豆腐 チンゲン菜 大根 わかめ 味噌	1日: さくらもち 15日: お菓子 牛乳 フルーツ	白玉粉 小麦粉 砂糖 いちご 油 小豆
	2月10日	ごはん ささみの磯フライ☆ かぼちゃの煮物 春キャベツの昆布和え 野菜スープ	2日: お菓子 10日: フルーツヨーグルト 牛乳 2日: フルーツ・10日: お菓子	ごはん ささみ 青のり 片栗粉 小麦粉 パン粉 油 かぼちゃ 醤油 砂糖 キャベツ きゅうり もやし 人参 塩昆布 醤油 砂糖 木綿豆腐 玉ねぎ まいたけ 人参 醤油
3月16日	ごはん 大根のゆかりスティック☆ トマト ひじきサラダ	ごはん 大根 ゆかり 醤油 食塩 トマト ひじき きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ 砂糖	3日: オレンジカップケーキ 16日: さくらもち 牛乳 フルーツ お菓子	HM 牛乳 砂糖 バター マーメイド 白玉粉 小麦粉 砂糖 いちご 油 小豆
	4月24日	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き じゃが芋と人参の煮物 アスパラのゆかり和え お味噌汁	牛乳 フルーツ ボンデケーキ お菓子	ごはん 鮭 クリームコーン缶 マヨネーズ コーン じゃが芋 人参 しめじ いんげん 昆布 醤油 砂糖 みりん アスパラ 白菜 もやし ちくわ ゆかり 醤油 砂糖 木綿豆腐 ほうれん草 玉ねぎ えのき 味噌
5月19日	ごはん 豚肉の生姜焼き 新ごぼうのおかかきんぴら☆ 大根ともやしの酢の物 お味噌汁	ごはん 豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 みりん 醤油 酒 油 新ごぼう 人参 れんこん しらたき 鰹節 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 もやし 人参 きゅうり コーン ハム 酢 砂糖 食塩 木綿豆腐 白菜 椎茸 わかめ 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	白玉粉 小麦粉 砂糖 いちご 油 小豆
	6月20日	野菜うどん かぼちゃのきな粉和え おかがブロックリー さつま芋サラダ	牛乳 フルーツ お菓子	うどん 木綿豆腐 白菜 人参 油揚げ 青ねぎ 醤油 食塩 かぼちゃ きな粉 砂糖 ブロックリー 鰹節 醤油 砂糖 さつま芋 きゅうり コーン ハム 砂糖 マヨネーズ
8月23日	ふりかけごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の旨煮 菜の花の中華和え 野菜スープ	ごはん かつおふりかけ 鶏肉 味噌 みりん ごま 切干大根 人参 油揚げ 干椎茸 しらたき 醤油 みりん 砂糖 菜の花 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 焼きのり 木綿豆腐 もやし 小松菜 しめじ 醤油	8日: ココア蒸しパン 23日: お菓子 牛乳 フルーツ お菓子	小麦粉 砂糖 BP ココア
	9月17日	ごはん 鱈の竜田揚げ 金時豆の甘煮 白菜のツナマヨ和え お味噌汁	ごはん 鱈 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 金時豆 砂糖 塩 白菜 きゅうり 人参 コーン ツナ缶 醤油 砂糖 マヨネーズ 木綿豆腐 キャベツ 大根 椎茸 味噌	牛乳 フルーツ お菓子
11月22日	ごはん さわらの西京焼き さつま芋の甘煮 チンゲン菜のごま和え 野菜スープ	ごはん さわら 味噌 みりん さつま芋 醤油 砂糖 チンゲン菜 キャベツ 人参 コーン ツナ缶 醤油 砂糖 ごま 木綿豆腐 かぼちゃ えのき 玉ねぎ 醤油	11日: お菓子 22日: ココア蒸しパン 牛乳 フルーツ お菓子	小麦粉 砂糖 BP ココア
	12月26日	ごはん 卵焼き 人参の甘煮スティック☆ 春雨ごまマヨサラダ お味噌汁	ごはん 卵 鶏ミンチ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 油 ケチャップ 人参 砂糖 春雨 白菜 きゅうり 人参 ツナ缶 コーン マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま 木綿豆腐 じゃが芋 小松菜 えのき 味噌	牛乳 12日: フルーツ 26日: お菓子
13月27日	ツナ海苔炒飯 トマト きゅうりの酢の物 野菜うどんスープ	ごはん ツナ缶 人参 玉ねぎ しめじ 焼きのり 醤油 ごま油 トマト きゅうり もやし 白菜 ちりめんじゃこ わかめ 酢 砂糖 塩 うどん 油揚げ 白菜 人参 しめじ 醤油	お菓子 牛乳 フルーツ	ごはん うすいえんどう 食塩 昆布
	30日	五目うどん ごぼうとさつま芋のかき揚げ☆ トマト ブロックリーの和え物	うどん 鶏肉 木綿豆腐 小松菜 大根 人参 椎茸 白ネギ 醤油 食塩 ごぼう さつま芋 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 BP 油 トマト ブロックリー きゅうり 人参 もやし 醤油 砂糖	豆ごはんのおにぎり 牛乳 フルーツ



今月のフルーツは、いちご、オレンジ、りんごです。



～行事食～

18日	お誕生会	炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 マカロニサラダ 野菜スープ	ごはん 人参 ごぼう えのき ツナ缶 醤油 鶏肉 醤油 砂糖 酒 みりん かぼちゃ 小豆 砂糖 醤油 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ハム コーン マヨネーズ 醤油 砂糖 木綿豆腐 小松菜 えのき わかめ 醤油	にんじんケーキ 牛乳 フルーツ	HM 砂糖 バター 牛乳 人参
	25日	子どもの日	こいのぼりごはん チーズハンバーグ トマト アスパラとキャベツのサラダ 野菜スープ	ごはん 筍 油揚げ 醤油 人参 ハム チーズ きゅうり 海苔 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 味噌 醤油 チーズ アスパラガス キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 醤油 砂糖 さつま芋 油揚げ えのき もやし 醤油	兜パイ 牛乳 フルーツ

※都合により献立、材料を変更することがあります。

☆マークはカミカミメニューです。 毎日鯉・昆布だしを使っています。



☆離乳食献立☆



芦屋こぼと保育園
2024年 4月

※この献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。
 ※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。
 ※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。※おやつは後期食からになります。
 ※後期食スープのだし汁は()の中の食材からとっています。中期食はかつおだしのスープになります。食材の進み具合により調節します。
 ※()の中の食材は後期食のみ使用します。

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1 月 15	白がゆ	ごはん	1日：かぼちゃの煮物 15日：お菓子	かぼちゃ だし汁
	鮭の野菜あんかけ	鮭 白菜 だし汁 片栗粉 (醤油)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
2 火 10	野菜スープ	チンゲン菜 だし汁 (木綿豆腐 チンゲン菜 大根 わかめ 味噌)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	2日：お菓子 16日：人参スティック	人参 だし汁
	鶏ささみの野菜あんかけ	鶏ささみ キャベツ だし汁 片栗粉 (醤油)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
3 水 16	野菜スープ	きゅうり だし汁 (木綿豆腐 玉ねぎ まいたけ 人参 醤油)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	さつまいものミルク煮	さつまいも ミルク (ほほえみ)
	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
4 木 24	野菜スープ	トマト だし汁	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	お菓子	
	鮭の野菜あんかけ	鮭 ほうれん草 だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	じゃが芋の旨煮	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
5 金 19	野菜スープ	しめじ だし汁 (木綿豆腐 ほうれん草 玉ねぎ えのき 味噌)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	こぶき芋	じゃが芋 だし汁
	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉 (醤油)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
6 土 20	野菜スープ	白菜 だし汁 (木綿豆腐 白菜 椎茸 わかめ 味噌)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	お菓子	
	木綿豆腐の旨煮	木綿豆腐 だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	かぼちゃの旨煮	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
8 月 23	野菜スープ	ブロッコリー だし汁	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	8日：人参の煮物 23日：お菓子	人参 だし汁
	鶏ミンチの野菜あんかけ	鶏ミンチ キャベツ だし汁 片栗粉 (醤油)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
9 火 17	野菜スープ	小松菜 だし汁 (木綿豆腐 もやし 小松菜 しめじ 醤油)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	お菓子	
	木綿豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
11 木 22	野菜スープ	キャベツ だし汁 (木綿豆腐 キャベツ 大根 椎茸 味噌)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	11日：お菓子 22日：かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ ミルク (ほほえみ)
	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (醤油)		
	さつまいもの旨煮	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
12 金 26	野菜スープ	チンゲン菜 だし汁 (木綿豆腐 かぼちゃ えのき 玉ねぎ 醤油)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	大根スティック	大根 だし汁
	木綿豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 チンゲン菜 だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
13 土 27	野菜スープ	しめじ だし汁 (木綿豆腐 じゃが芋 小松菜 えのき 味噌)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	お菓子	
	白菜の旨煮	白菜 だし汁 片栗粉 (醤油)		
	じゃが芋の旨煮	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
30 火	野菜スープ	トマト だし汁	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁
	鶏ミンチの野菜あんかけ	鶏ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			



今月のフルーツは、りんごです。



18 お誕生 日 会 子 ども の 日	白がゆ	ごはん	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁
	鶏ミンチの野菜あんかけ	鶏ミンチ キャベツ だし汁 片栗粉 (醤油)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
25 木	野菜スープ	小松菜 だし汁 (木綿豆腐 小松菜 えのき わかめ 醤油)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	人参の煮物	人参 だし汁
	木綿豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
野菜スープ	きゅうり だし汁 (さつまいも 油揚げ えのき もやし 醤油)	フルーツ		

※都合により献立、材料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。新しい環境、お友だちに囲まれて、期待がふくらむ一方で、ちょっと不安な気持ちがあるかもしれませんね。何をするにも健康が基盤になります。早寝早起きを心掛け、生活のリズムを崩さない生活を続けましょう。

お世話になる
園医の先生方です

園医の先生方はお子さんの健康を守るために、健康診断のほかにさまざまなサポートをしてくださいます。



小児科医 (内科健診)	ひよこキッズクリニック 民田永理医師 ☎22-1450
歯科医 (歯科検診)	にしき歯科医院 錦和彦医師 ☎23-6430

<感染症について>

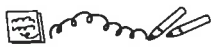
感染症が疑われる場合は、必ず医療機関で診断を受けてください。

保育園は集団で長時間生活する場です。感染症の拡大を防ぐためにも、感染症にかかった場合は必ず「保育園生活が可能か」どうか確認のうえ、主治医の指示に従ってください。

○ 医師の意見書が必要な感染症

感染症名	主な症状	登園のめやす
麻疹（はしか）	発熱・特有の発疹	解熱後3日を経過してから
インフルエンザ	発熱・咳・頭痛・嘔吐・下痢	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで
風しん	発熱・赤い発疹・リンパ節の腫れ	発しんが消失してから
水痘（水ぼうそう）	発熱・全身に粟粒大の発疹	すべての発しんが痂皮化してから
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	耳の下の腫れ	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が発現してから5日を経過するまで、かつ全身状態が良好になるまで
結核		医師により感染の恐れがないと認めるまで
咽頭結膜熱（プール熱、 アデノウイルス感染症）	発熱・咽頭炎・結膜炎	主な症状が消え2日経過してから
流行性角結膜炎	充血・まぶたの腫れ	感染力が非常に強いいため結膜炎の症状が消失してから
百日咳	発熱・独特な咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療を終了するまで
腸管出血性大腸菌感染症 （O157、O26、O111 等）	無症状・激しい腹痛・下痢・血便	症状が治まり、かつ、抗菌薬による治療が終了し、48時間をあけて連続2回の検便によって、いずれも菌陰性が確認されたもの
急性出血性結膜炎	眼の充血・目やに	医師により感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎		医師により感染の恐れがないと認めるまで

※ 登園意見書は、重要事項説明書の18ページのものをコピーしてお使いください。
また、登園意見書が有料になる場合もありますので、ご了承ください。

**毎朝の体調チェック!**

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

★きげんは?★

いつもより元気がない、食欲がないなど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★顔色・表情は?

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。咳だけで、熱がなく元気なときは、しばらく様子を見ます。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などをチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

**★肌の状態は?★**

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状をみましょう。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排尿・便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★子どもの言葉は?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といった言葉が聞かれたら、熱を測り、よつすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、注意してください。

登園の判断基準 (参考:厚生労働省 保育所における感染症ガイドライン 2018年改訂版)

	登園可能	控えるのが望ましい
熱の時	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に38℃以上の発熱がない 	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に解熱剤を使用している 食欲がなく、元気がない 朝食・水分がとれていない
嘔吐の時	<ul style="list-style-type: none"> 水分摂取ができ、食欲がある 24時間以内に複数回の嘔吐がない 感染症の恐れはないと診断された 	<ul style="list-style-type: none"> 嘔吐にともない、いつもより体温が高め 食事や水分をとると嘔吐がある
下痢の時	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に複数回の水様便がない 食事や水分をとっても下痢がない 感染症の恐れがないと診断された 	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に複数回の下痢がある 朝、機嫌が悪く、元気がない 排尿がない
咳の時	—	<ul style="list-style-type: none"> 前日夜間、咳のために目覚める ゼイゼイ音やヒューヒュー音、呼吸困難がある 少し動いただけで咳が出る
発しんの時	—	<ul style="list-style-type: none"> 発熱とともに発しんがある 口内炎がひどく食事や水分が摂れない 発しんが顔面等にあり、患部を覆えない 浸出液が多く、他児への感染の恐れがある かゆみが強く手で患部を掻いてしまう

保健担当職員の紹介

看護師 山中 麻里

お子さんが充実した園生活をおくる事が出来るよう、心やからだの健康面をサポートさせていただきます。お困りごとや不安等ありましたら気軽に声をかけてください。よろしくお願いたします。