

3月園だより

認定こども園 清涼保育園

待ちに待った春です。桜のつぼみも膨らみ、子どもたちも開花を楽しみにしています。進級や卒園に向けてお忙しい時期とは思いますが、残りひと月 保育園へのご協力お願いいたします。

今月の予定

- 1日 雛祭り会
- 8日 生活安全指導
- 14日 身体測定
- 15日 お別れ会
- 19日 お別れ遠足
- 21日 避難訓練
- 23日 卒園式
- 30日 保育 13時まで

今月のねらい

もみじ組

1. 身の回りの生活習慣を見直し自覚をもって進級就学への期待を持つ
2. 自分なりの目的、目標をもって活動や遊びに取り組み喜んだり、達成感を味わったりする
3. 春の訪れ(木の芽の膨らみ日差しの温かさ)に気付く

桜組

1. 一年の成長に喜びを感じ、保育者や友達と進級の期待を持ち過ごす
2. 春への変化を感じ、衣服調節等の体調管理を行う
3. 友達とのやり取りを楽しみ、思いを伝えあいながら遊ぶ充実感を味わう

桃組

1. 進級に向けて身の回りのことを最後まで自分でやろうとする。
2. 春の自然を感じながら十分に体を動かし遊ぶ。
3. 友達や保育者とのやり取りを通して言葉で表現することを楽しむ。

2月の子どもたち

節分会では、鬼の登場にびっくりして泣き出す子や目を真ん丸にして固まる子が続出。それでも全員が頑張って豆を投げることができました。

作品展示では、他のクラスの作品を見ることで

それぞれの年齢の作品の違いに気付き感心したり ほめてあげたりほのぼのとしたひと時でした。

朝ご飯を食べよう！

登園してきてもボーっと座り込んでいたり、イライラして友達と喧嘩したりする子の中には、「朝食抜き」の子が多いようです。朝食をとることで、脳が活発に動き、体も活動し始めます。朝ご飯をしっかり食べて一日のスタートを切りましょう。



一年間ありがとうございました。

保護者の皆様のご協力のおかげで、充実した一年を無事に終えようとしてしています。感謝の気持ちでいっぱいです。反省することも多くある一年でしたが、子どもたちとおうちの方々の笑顔とに支えられ、励まされ、年度末を迎えることが出来ることを嬉しく思います。ありがとうございました。



3月

給食だより

令和5年度
認定こども園
清涼保育園

今年度も残すところ1か月となりました。寒さが和らぎ、暖かい春を迎えられそうです。卒園、進級を控えた子ども達は、希望に胸を膨らませている様子です。今月は雛祭りのイベントがあります。より楽しく過ごすために、雛祭りにまつわる話を紹介したいと思います。



3月3日

桃の節句『雛祭り』



雛祭りは雛人形を飾り、女の子の健康と幸せを祈る日です。江戸時代から飾られるようになり、娘のために雛人形を飾ってお祭りすることがみんなの憧れとなり、『雛祭り』と呼ばれるようになったと言われています。女の子の行事に思いますが、元々は『上巳の節句』『桃の節句』といい、年齢や性別を問わず幸せを願う行事でした。男の子でも『桃の節句』としてお祝いして、文化を伝えていきましょう。

はまぐりのお吸い物の意味

はまぐりの2枚の殻は対になっている貝以外とは、
絶対にかみ合わない

夫婦の仲を表す

将来良い夫婦になれるようにとの願いをこめて、雛祭りに食べられるようになりました。



菱餅の意味

赤色…太陽の色に通じ、魔除け
白色…清浄・純白の雪
緑色…生命力の強いヨモギ、厄払い



旬の食材「伊予柑」「不知火（デコボン）」の違い

伊予柑

- ・ヘタの周りが出っ張っていない
- ・甘味、酸味のバランスが良い
- ・手で剥けるが力がある



不知火（デコボン）

- ・ヘタの周りが出っ張っている
- ・糖度が高く、濃厚な味
- ・ヘタの出っ張りから簡単に剥ける



楽しい食事から育つもの



子ども達は、美味しいものを食べる力だけではなく五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は五感を育て食欲を育てます。生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。

幼児期からの食事体験

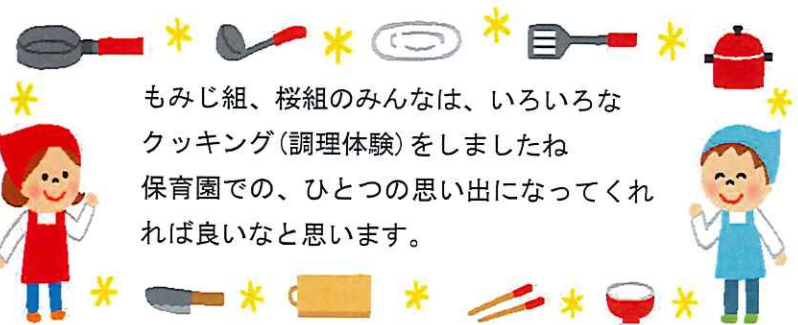


みんな揃って楽しい食事時間



規則正しい生活リズム

快眠・快食・快便・自立生活



もみじ組、桜組のみんなは、いろいろなクッキング(調理体験)をしましたね
保育園での、ひとつの思い出になってくれれば良いと思います。

3 月 献 立 表

献 立		おやつ	献 立		おやつ
1 (金)	ちらし寿司 (蓮根・人参かんぴょう・干し椎茸・卵・菜花) けんちん汁 (鶏肉・豆腐・里芋・大根・人参・葱)	おこしもち	15 (金)	バイキング	もみじ組: バイキング 桜組・桃組: プリン
2 (土)	にゅう麺 (豚肉・油揚げ・白菜・人参・葱) 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド	16 (土)	にゅう麺 (豚肉・油揚げ・白菜・人参・葱) 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド
4 (月)	ご飯 ♥ 鮭の幽庵焼き 切干大根の煮物 (切干大根・人参・乾椎茸・油揚げ・さやいんげん)	スイートポテト	18 (月)	ご飯 ♥ 鱈の竜田焼き 切干大根の煮物 (切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・さやいんげん)	スナックパン
5 (火)	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ・豚肉・人参・ニラ・乾椎茸・玉葱) ♥ キャベツのゆかり和え (キャベツ・もやし)	ごはんピザ	19 (火)	ご飯 鶏肉と大根の煮物 (鶏肉・大根・人参・しめじ) 小松菜の胡麻和え (小松菜・もやし・人参・しめじ)	焼うどん
6 (水)	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト (豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・トマト・大豆水煮)	クッキー 柑橘類	21 (木)	ご飯 ♥ ローストチキン ♥ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー・コーン)	きな粉のぼたもち
7 (木)	ご飯 鶏肉と大根の煮物 (鶏肉・大根・人参・しめじ) ♥ 納豆サラダ (納豆・コーン・キャベツ・小松菜)	焼うどん	22 (金)	♥ ミートドリア (豚挽肉・玉葱) 春雨サラダ (春雨・人参・水菜・ひじき・ツナ)	♥ カステラケーキ 苺添え
8 (金)	麻婆丼 (豚挽肉・玉葱・人参・乾椎茸・ニラ・豆腐) 春雨サラダ (春雨・人参・水菜・ひじき・ツナ)	♥ フルーツポンチ	25 (月)	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ・豚肉・人参・ニラ・乾椎茸・玉葱) 菜の花和え (菜花・もやし・コーン)	スイートポテト
9 (土)	炊き込みご飯 (鶏肉・大根・油揚げ・人参・しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ・じゃが芋・キャベツ・小松菜・人参・えのき・葱)	ココアサンド	26 (火)	ご飯 焼売 (豚挽肉・玉葱・乾椎茸・キャベツ) 白菜の中華スープ (白菜・人参・えのき・若布・コーン)	豆乳葛餅
11 (月)	ご飯 さつま揚げとじゃが芋の旨煮 (豚挽肉・じゃが芋・人参・しめじ・さやいんげん・さつまいも) なめことめかぶのじゃこ和え (なめこ・豆腐・めかぶ・わかめ・しらす干し)	マカロニきな粉	27 (水)	ご飯 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物 (高野豆腐・蒟・人参・乾椎茸)	マカロニきな粉
12 (火)	食パン ♥ ウィンナーポトフ (ウィンナー・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・じゃが芋) ヨーグルト	お煎餅 柑橘類	28 (木)	チリコンカンライス (豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・大豆水煮・トマト) ポテトサラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー・ツナ)	ヨーグルトケーキ
13 (水)	チリコンカンライス (豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・大豆水煮・トマト) ♥ ひじきのミルクィーサラダ (ひじき・キャベツ・ツナ・人参・コーン)	♥ 桃のケーキ	29 (金)	食パン じゃが芋のカレーソテー (豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ピーマン) ヨーグルト	お煎餅 柑橘類
14 (木)	ご飯 ♥ 鯖の塩焼き 高野豆腐と蒟の煮物 (高野豆腐・蒟・人参・乾椎茸)	♥ メロンパン風 トースト	30 (土)	炊き込みご飯 (鶏肉・大根・油揚げ・人参・しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ・じゃが芋・キャベツ・小松菜・人参・えのき・葱)	

★ 圏で初めて口にする
と言う事がないよう
献立実施までご家
庭で試して頂きます
よう、ご協力お願ひし
ます。

★ アレルギー児に対し
てはアレルギー食物
を除去しております。

★ おやつに牛乳が付き
ます。

♥ 印は卒園するお
友達のリクエスト
メニューです

15日(金)バイキング
ロールパン
サンドイッチ食パン
(ハム・チーズ)
チキンナゲット
フライドポテト
ウィンナー
焼売
キャベツの塩昆布和え
バナナ
パイ

