



園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



暖かな陽の光とともに、小さな虫やかわいらしい草花を見かける季節となりました。

今年度も残りわずか。この一年で大きく成長したこども達の姿を、嬉しく、頼もしく感じているこの頃です。来年度へ向けみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいっきり楽しみたいと思います。

1	金	雛祭り会	
2	土	クラス懇談会	
3	日		
4	月	お別れ遠足(もみじ組) 薔薇組体育教室 安全生活指導週	
5	火		
6	水	英語教室	
7	木	体育教室	
8	金	絵画教室	↓
9	土		
10	日		
11	月	東神の倉との交流会 (もみじ組)	
12	火	誕生会 避難訓練	
13	水	英語教室	
14	木	体育教室	
15	金	絵画教室	

16	土		
17	日		
18	月	薔薇組体育教室	
19	火		
20	水	春分の日	
21	木	体育教室	
22	金	修了式 お別れ会	
23	土	卒園式 (給食あり12時半降園)	
24	日		
25	月		
26	火		
27	水		
28	木		
29	金		
30	土	13時降園(給食あり)	
31	日		

今月のねらい

李組

- 保育教諭の言葉を理解し、行動しようとする。
- 保育教諭に見守られながら、安心して周りの子と関わる。

桃組

- 進級を心待ちにし、身の回りの事を積極的に行おうとする。
- 戸外遊びを通して春の訪れを感じ、のびのびと遊ぶ事を楽しむ。

薔薇組

- 進級に向け、期待と喜びをもち、出来ることは自分でしようとする。
- 自分から友達に関わりを持ち、遊ぶ事を楽しむ。

桜組

- やりたいことを言葉で伝えながら友達との関わりを楽しむ。
- 春の訪れを感じ、身近な自然の変化に気付く。

紫陽花

- 進級を意識して年長児への憧れをもって生活する。
- 新たなルールや約束のある遊びを楽しむ。

もみじ

- 就学を意識する中で生活習慣の見直しを行う。
- 保育教諭や友達と一日一日を大切に過ごし、思い切り遊んで過ごす。



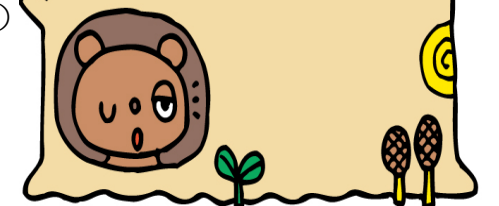
- 23日(土)は卒園式の為、給食ありの12時半降園となります。
- 30日(土)は新年度準備の為、給食ありの13時降園となります。ご理解ご協力をお願いいたします。



- 1日 入園式
- 2日~9日 慣らし保育(新入2・3号児)
- 9日 始業式
- 9日~16日 慣らし保育(新入1号児)
- 16日 避難訓練
- 20日 春の親子遠足
- 23日 誕生会

今月の歌

- 小鳥のうた
- 世界中のこどもたちが





令和5年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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、進級を控えたこども達は、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ます。



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

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



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。



旬の食材「伊予柑」「不知火(デコポン)」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(デコポン)

- ・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

~2月の食育活動~



2月2日は節分メニューでした。給食は鬼ごはんと南瓜サラダ、おやつは恵方巻サンドでした。薔薇組と幼児クラスに鬼ごはんの鬼の顔を作ってもらいました。鬼の髪はドライ豆カレー、目はグリーンピース、口は人参、角はとんがりコーンで可愛い鬼の顔が完成です！また、南瓜サラダはひじきを入れて鬼のパンツ風にしてみました！

おやつは恵方巻サンドはフルーツと生クリームを食パンで巻いています。こども達は東北東に向かってお願い事をしながら、静かに食べていました！



~今月の予定~

- 5日(火) もみじ組お別れクッキング
- 12日(火) 誕生会特別食

もみじ組のリクエストメニューが出ます！

今月のレシピ~納豆サラダ~



〈材料〉大人2人分、こども2人分

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・小松菜 1株
- ・醤油 小さじ1
- ・コーン缶 缶詰(小)1個
- ・キャベツ 大3枚
- ・マヨネーズ 大さじ2

〈作り方〉

- ① ボールにひきわり納豆と醤油を入れて混ぜておく。
- ② キャベツ、小松菜は一口で食べられる大きさに切り、茹でる。
- ③ ②の水気を絞ったら、納豆が入っているボールに入れる。
- ④ コーンとマヨネーズもボールに入れて、よく混ぜたらできあがり！

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ちらし寿司 けんちん汁 ★雑祭り特別メニュー	三色寒天 牛乳	鶏卵・鶏むね・木綿豆腐・乳酸菌飲料・普通牛乳・調整豆乳	精白米・三温糖・調合油・さといも水煮・グラニュー糖	れんこん・にんじん・かんぴょう・乾しいたけ・なばな・だいこん・長ねぎ・粉寒天・いちごソース
2 土 16 30	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	せんべい 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ・煮干し・普通牛乳	中華めん・いりごま	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・いよかん
4 月 18	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	マカロニかりんとう (4日) 薩摩芋スナックパン (18日) 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・マカロニ・調合油・黒砂糖・ロールパン	しょうが・ふき・にんじん・乾しいたけ
5 火 21 木	ごはん ★土手煮 ★小松菜のじゃこサラダ	もみじ組手作りクッキー (5日) ぼたもち (21日) 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ・豆みそ・しらす干し・普通牛乳・きな粉	精白米・さといも・三温糖・調合油・薄力粉・精白米	だいこん・にんじん・こまつな・りょくとうもやし
6 水 25 月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	★焼きそば 牛乳	若鶏むね・納豆・ぶたもも・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・中華めん	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・コーン缶詰粒・キャベツ・こまつな・青ピーマン
7 木 19 火	食パン じゃが芋のカレーソテー カルシウムヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ぶたひき肉・カルシウムヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・青ピーマン・いよかん
8 金	麻婆丼 ★里芋のマッシュサラダ	★スイートポテト 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・豆みそ・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・さといも水煮・調合油・さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・にら
9 土 23	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ココアサンド (9日) 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・生揚げ・豆みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン・三温糖・コーンスターチ	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ
11 月	ごはん ★焼売 白菜の中華スープ	★揚げパン 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・片栗粉・ロールパン・調合油・グラニュー糖	たまねぎ・乾しいたけ・キャベツ・はくさい・にんじん・えのきたけ・カットわかめ・コーン缶詰粒
12 火	ごはん ★ハヤシライス ★キャベツのコンコンサラダ ★誕生会特別メニュー	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたかた・油揚げ・ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・薄力粉・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・トマトケチャップ・トマトダイス缶詰・キャベツ・りょくとうもやし・いちご
13 水 26 火	ロールパン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰・カルシウムヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・調合油・じゃがいも・三温糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン・トマトダイス缶詰・トマトケチャップ・いよかん
14 木 27 水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	★ポテサラサンド (14日) ★若布おにぎり (27日) 牛乳	生揚げ・ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・しらす干し	精白米・片栗粉・食パン・じゃがいも・マヨネーズ・いりごま	にんじん・にら・乾しいたけ・たまねぎ・なばな・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・乾わかめ
15 金 29	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん
22 金	★豚丼 ピーチゼリー	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶたもも・鶏卵・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・ピーチゼリー・薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ブルーベリーソース
28 木	★チリコンカンライス グレーゼリー	マカロニかりんとう 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・普通牛乳	精白米・グレーゼリー・マカロニ・調合油・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトダイス缶詰・トマトケチャップ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
504 Kcal	20.6 g	15.4 g	275 mg	1.8 mg	178 μg	0.32 mg	0.40 mg	24 mg



3月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

少しずつ春めいてくる日差しの中でこどもたちが遊んでいる姿を見ていると、一年前の様子が思い出され、それぞれの心と身体の成長を実感します。ただ、春の始めのこの時期は突然冬の寒さが戻ってくることがあるので注意が必要です。今年度もあと一ヶ月。風邪などひかず元気に過ごしましょう！



こどもの花粉症



春は多くの方が花粉に悩まされる季節ですが、大人と比べて子どもの場合はくしゃみあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。また、大人のサラサラした鼻水とは違って、粘りのある鼻水がでることもあります。鼻で息がしづらいと口呼吸が多くなり、息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなったり、熟睡できないこともあります。目のかゆみや頭重感などもあって、生活の質を低下させてしまいます。最近では、こどもに使えるアレルギー性鼻炎薬も種類が増えているので、疑わしいと思ったら小児科か耳鼻科を受診しましょう。

できたかな？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 睡眠をしっかりとれた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがき(うがい)をした
- 定期的うんちをした
- 身体を動かしてたくさん遊んだ
- 毎日お風呂に入った
- 手洗い・うがい(水分補給)をした



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

