



園だより

東神の倉清涼保育園



1	金	
2	土	雛祭り会
3	日	
4	月	安全生活指導週間
5	火	体育教室(檸檬・幼児)
6	水	英語教室
7	木	お別れ遠足(林檎組)
8	金	絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	園外保育(林檎組)
12	火	体育教室(幼児)
13	水	内科検診(9:30~) 英語教室
14	木	誕生会
15	金	絵画教室
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	体育教室(檸檬・幼児)
20	水	春分の日
21	木	
22	金	お別れ会
23	土	卒園式(卒園式の為12時までの保育にご協力ください)
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	新年度準備のため13時までの保育にご協力ください
31	日	

桜の蕾も今か今かと待ちわびる春の日。暖かな日差しの中、元気に遊ぶ子どもたちの姿に、この一年での成長を感じ、うれしくもちょっぴり寂しい気持ちになります。これまで保育園で毎日をご過ごしてきた年長児が卒園し、新たな世界に飛び立っていきます。まだ始まったばかりの未来に向けて歩いていく子ども達に、たくさんの喜びや幸せが待っていることを願わずにいられません。林檎組のみんな今までありがとう、これからもずっと応援してます！

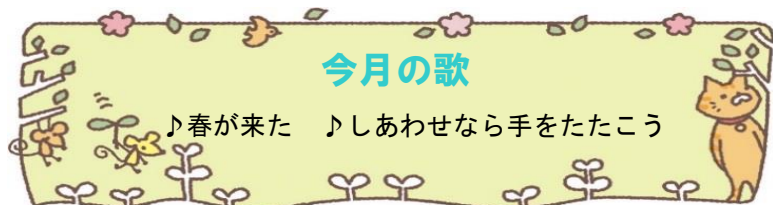
お知らせ

- ◎7日(木)林檎組のお別れ遠足があります。
- ◎11日(月)は林檎組と姉妹園年長児との卒園交流を兼ねて園外保育委に出かけます。
- ◎13日(水)の内科検診は9:30から行います。
- ◎23日(土)の卒園式は、林檎組のみの参加となります。さくらんぼ組・苺組・檸檬組・蜜柑組・葡萄組で保育をされるお子様は12時までの保育にご協力ください。(給食はあります。)
- ◎30日(土)新年度準備の為、13時までの保育にご協力お願いいたします。(給食はあります。)

4月の予定

- 1日(月)入園式(在園児は通常保育)
- 20日(土)クラス懇談会
さくらんぼ・苺組試食会
- 25日(木)誕生会

※すべての行事において、都合により予定を変更する場合があります。





令和5年度
東神の倉
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

今月は、園庭で立派な大根と蕪が収穫できた為、檸檬組から林檎組まで、『大根・蕪クッキング』を行いました。園庭でいつも見ている野菜を、クッキングすることで、野菜や作り方にさらに興味を持ってくれた様子でした。

林檎組『大根味噌汁作り』



蜜柑組『蕪の和え物作り』



葡萄組『大根おろし作り』



檸檬組『大根煮作り』



3月の行事予定

- 1日 雛祭り会
- 14日 誕生会



リクエスト給食で一番リクエストが多かったメニューです！

今月のレシピ「なめことめかぶのじゃこ和え」

<材料>大人2人子ども2人分

- ・なめこ 72g
- ・豆腐 120g
- ・刻みめかぶ（生食用）42g
※味付きの物で構いません
- ・しらす干し 30g
- ・ゆかり 3g

<作り方>

- ① なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。
- ② 豆腐はレンジで2～3分加熱して水切りした後、一口大に切る。
- ③ しらす干し・めかぶ・なめこ・豆腐・ゆかりを和えたらできあがり。

2023年度

3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1	金	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルピス (乳児:りんごジュース)	鶏むね・鶏卵・木綿豆腐 乳酸菌飲料	精白米・三温糖 調合油・さといも あられ	れんこん・にんじん・かんぴょう 乾しいたけ・根深ねぎ だいこん・なばな コーン缶詰粒・りんごジュース
2	土	焼き豚炒飯 春雨スープ	黄粉サンド 牛乳	焼き豚・黄粉・普通牛乳	精白米・三温糖・春雨 食パン	にんじん・根深ねぎ・小松菜 青梗菜・コーン缶詰・乾しいたけ
4 ・ 25	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 4日:★納豆サラダ(マヨネーズ味) 25日:★納豆サラダ(醤油味)	焼きうどん 牛乳	鶏むね・納豆・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・マヨネーズ うどん・調合油	大根・にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒・きゃべつ 小松菜
5 ・ 18	火 ・ 月	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 ★なめことめかぶのじゃこ和え	★マカロニかりんとう 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 絹ごし豆腐・しらす干し 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき マカロニ・調合油 黒砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ めかぶわかめ・梅びしお
6 ・ 21	水 ・ 木	ごはん ★鱈のおろし煮 ★小松菜のコンコンサラダ	6日:★スイートポテト 21日:ぼたもち 牛乳	鱈・油揚げ・黄粉 普通牛乳	精白米・さつまいも 有塩バター 三温糖	だいこん・小松菜・もやし にんじん
7 ・ 26	木 ・ 火	★麻婆丼 ★春雨サラダ	★じゃこチーズトースト 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 プロセスチーズ 赤色辛みそ・マグロ水煮缶詰 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・春雨・食パン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・水菜・ほしひじき・刻み海 苔
8 ・ 19	金 ・ 火	食パン ★ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ウインナーソーセージ 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・青ピーマン 柑橘類
9 ・ 16	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ 煮干し・普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・にんじん・柑橘類 りょうとうもやし・コーン缶詰粒 いちごジャム
11	月	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたひき肉・調整豆乳 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 くず粉・三温糖	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
12 ・ 28	火 ・ 木	ロールパン ★カレーポトフ カルシウムヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	鶏むね肉・カルシウムヨー グルト・普通牛乳	ロールパン・じゃが芋	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・柑橘類
13 ・ 29	水 ・ 金	ごはん 鱈の照り焼き 切干大根の煮物	13日:スナックパン 29日:フークレエ 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン フークレエ	切干大根・にんじん・乾しいたけ さやいんげん
14	木	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 じゃがいも・マヨネーズ ロールケーキ	にんじん・ブロッコリー・いちご
15 ・ 27	金 ・ 水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	15日:五平餅 27日:★バイクドポテト 牛乳	生揚げ・ぶたもも マグロ水煮缶・赤色辛みそ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・じゃが芋 もち米・練りごま	にんじん・にら・たまねぎ・なば な・乾しいたけ・緑豆もやし コーン缶詰
22	金	★カレーライス ひじきのミルクィーサラダ	★揚げパン 牛乳	豚もも・マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・じゃがいも ロールパン・調合油 マヨネーズ グラニュー糖・カレールウ	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン缶詰・ほしひじき
23	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ココアサンド 牛乳	鶏ひき肉・生揚げ 油揚げ・赤色辛みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・食パン	人参・ぶなしめじ・キャベツ ねぎ・えのきたけ
30	土	じゃこ炒飯 若芽スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	食パン	にんじん・こまつな・ぶなしめじ 青梗菜・わかめ・コーン缶詰 いちごジャム

林檎組のお友達が卒園前にもう一度食べたいとリクエストしてくれたメニューに★を印しています。



3月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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

