



園だより 3月



植園清涼保育園

日に日に厳しい寒さも和らぎ、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。

今年度も残すこと後、1か月となりました。子ども達の成長した姿が、より一層頼もしく感じられます。一日一日を大切にしながら、残りの日々も楽しく、笑顔で過ごしていきたいと思えます。

1	金	雛祭り会
2	土	クラス懇談会
3	日	
4	月	体育教室(2歳以上)
5	火	絵画教室
6	水	誕生会
7	木	
8	金	英語教室
9	土	
10	日	
11	月	体育教室
12	火	絵画教室
13	水	避難訓練
14	木	お別れ遠足(紫陽花組)
15	金	英語教室
16	土	

17	日	
18	月	体育教室(2歳以上)
19	火	
20	水	春分の日
21	木	
22	金	お別れ会
23	土	卒園式 ※保育 12:30 まで
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	新年度準備の為保育 13:00 まで
31	日	

今月のねらい

たんぽぽ組

- 進級に向けて、異年齢児とのふれあいを楽しむ。
- 春の訪れを感じ、戸外で探索を楽しむ。

桃組

- 進級に向け、期待を持ちながら、心地よい雰囲気の中で安心して過ごす。
- 興味あるものに触れながら、友達や保育士と言葉を交えて関わろうとする。

菫組

- 進級への憧れを持ち、身の回りのことを進んで取り組む。
- 幼児クラスと関わりを持ち、異年齢と遊ぶ楽しさを味わう。

桜組

- 自分でできることに自信をもち、進級に期待をもって生活する。
- ルールのある遊びの中で、勝ったり負けたりする楽しさを味わう。

向日葵組

- 友達と一緒に思ったことを伝え合い、自分達で生活や遊びを進めていく楽しさを味わう。
- 様々な活動に意欲的に取り組み、5歳児クラスに進級することに喜びと期待をもつ。

紫陽花組

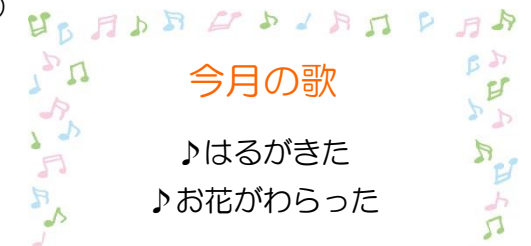
- 生活が自立し、自分で考えて行動する。
- 自らの成長に誇りをもち、進学に期待をもつ。

来月の予定



- 1日 入園式
- 2日~6日 慣らし保育(新入園児)
- 13日 保育参観・試食会(たんぽぽ組)
試食会(桃組)
- 20日 クラス懇談会(2歳児以上)
- 24日 誕生会

☆3/23(土)は卒園式の為、保育は12時半、3/30(土)は新年度準備の為、保育は13時迄となります。よろしくお願いいたします。



今月の歌

- ♪はるがきた
- ♪お花がわらった





令和5年度
植園清涼保育園

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

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 ~赤鬼ごはんを作ったよ!~

どんな顔の赤鬼ができるかな? 笑った顔や少し怖い顔、角を1つにしたり2つにしてみたりといろいろな表情の赤鬼の出来上がり! 「こんな顔になったよ!」と友達と見せ合いながら楽しみました。



今月の予定

1日(金)おこしもち作り・ひな祭り特別食

6日(水)誕生会特別食

給食: ごはん、鶏の唐揚げ、ポテトサラダ

おやつ: 誕生会ケーキ



今月のレシピ

※献立表の★印がついたメニューは、紫陽花組さん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です。

『ツナサンド』

【作り方】

【材料】	約4人分
食パン	4枚(8枚切り)
ツナ	50g
キャベツ	40g
マヨネーズ	25g

- ① キャベツを粗めのみじん切りにする。
- ② ①を茹でて水気を絞る。
- ③ ②にツナとマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③の具を挟んでカットしたら出来上がり!

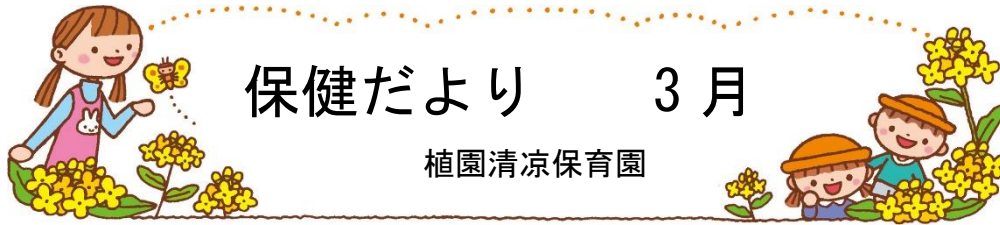
* ツナサンドは紫陽花組さんで最も多くのリクエストがあったメニューです!

令和5年度 3月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1	金	ちらし寿司 けんちん汁	精白米 だし汁 穀物酢 三温糖 塩 蓮根 人参 かんぴょう 干し椎茸 醤油 酒 みりん 鶏卵 調合油 菜の花 鶏むね 木綿豆腐 里芋 大根 人参 葱 だし汁 醤油 塩	以上児:おこしもち 未満児:ひなあられ カルピス(未満児:牛乳)	上新粉 ちなし 抹茶 トマトジュース 醤油 三温糖 ひなあられ カルピス 牛乳
2	土	ひじき炒飯 中華スープ	精白米 ひじき ウィンナーソーセージ 玉葱 人参 ごま油 醤油 鶏がらだし 木綿豆腐 人参 キャベツ だし汁 鶏がらだし 塩	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
4	月	麻婆丼 春雨サラダ	精白米 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 たら 木綿豆腐 醤油 酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 春雨 人参 水菜 ひじき ツナ 醤油 穀物酢	★フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 バインアップル缶詰 バナナ 牛乳
5	火	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	ロールパン 豚もも 調合油 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶詰 トマトケチャップ 三温糖 ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	せんべい デコボン、オレンジなど 牛乳
6	水	ごはん ★鶏の唐揚げ ポテトサラダ	精白米 鶏むね 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム いちご 牛乳
7	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	精白米 鶏むね 大根 人参 しめじ だし汁 醤油 みりん 挽きわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	焼きうどん 牛乳	うどん 豚もも 調合油 キャベツ 人参 醤油 鰹節 牛乳
8	金	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 たら 干し椎茸 玉葱 だし汁 醤油 片栗粉 菜の花 りょくとうもやし コーン缶詰 醤油	8日焼きおかかごはん 22日ぼたもち 牛乳	精白米 鰹節 醤油 精白米 もち米 きな粉 三温糖 塩 牛乳
9	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	精白米 だし汁 鶏挽肉 油揚げ 人参 しめじ 醤油 みりん 厚揚げ じゃが芋 キャベツ 人参 えのきたけ 葱 だし汁 赤味噌	9日おこめリング 30日新年度準備のためおやつなし 牛乳	おこめリング 牛乳
11	月	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	精白米 豚挽肉 玉葱 干し椎茸 生姜 醤油 酒 片栗粉 キャベツ 白菜 人参 えのきたけ 若布 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	★黒糖わらび餅 牛乳	片栗粉 黒糖 きな粉 牛乳
12	火	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 なめこ 絹ごし豆腐 めかぶ しらす干し ゆかり	精白米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 鰹隠元 だし汁 醤油 三温糖 みりん なめこ 絹ごし豆腐 めかぶ しらす干し ゆかり	★ツナサンド 牛乳	食パン キャベツ ツナ マヨネーズ 牛乳
13	水	ごはん ★鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	精白米 鯖 生姜 だし汁 三温糖 みりん 赤味噌 高野豆腐 蒟 人参 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	★マカロニココア 牛乳	マカロニ きな粉 ココア 三温糖 塩 牛乳
14	木	食パン じゃが芋のカレーソーテー ヨーグルト	食パン 豚挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 青ピーマン カレー粉 塩 醤油 ヨーグルト	ビスケット 14日柑橘類/26日バナナ 牛乳	ビスケット デコボン、オレンジなど/バナナ 牛乳
15	金	チリコンカンライス ひじきのミルキーサラダ	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶詰 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ ひじき キャベツ ツナ 人参 コーン缶詰 醤油 マヨネーズ	ヨーグルトケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 鶏卵 調合油 ヨーグルト 牛乳 ブルーベリージャム 牛乳
18	月	ごはん 白身魚の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	精白米 メルルーサ 生姜 醤油 酒 片栗粉 調合油 ひじき 水煮大豆 じゃが芋 人参 ぶなしめじ 鰹隠元 だし汁 醤油 みりん 三温糖 調合油	薩摩芋スナックパン 牛乳	薩摩芋スナックパン 牛乳
21	木	★カレーライス バナナ	精白米 鶏むね 南瓜 玉葱 人参 しめじ カレールウ バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
23	土	稲荷おにぎり バナナ	精白米 人参 油揚げ だし汁 三温糖 醤油 バナナ	卒園式のためおやつなし	
25	月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	精白米 鯖 高野豆腐 人参 干し椎茸 鰹隠元 だし汁 醤油 みりん 三温糖	おやさいせんべい 牛乳	おやさいせんべい 牛乳
27	水	ハヤシライス ブロッコリーとひじきのサラダ	精白米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ハヤシルウ ひじき 人参 ブロッコリー ツナ コーン缶詰 醤油 穀物酢	焼き芋 牛乳	薩摩芋 牛乳
28	木	混ぜごはんおにぎり 具沢山汁	精白米 鮭フレーク 塩昆布 鶏むね ごま油 厚揚げ 大根 人参 牛蒡 蓮根 えのきたけ 葱 だし汁 醤油 塩	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー いちごジャム 牛乳
29	金	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	精白米 鯖 醤油 みりん 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鰹隠元 だし汁 醤油 みりん	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です



保健だより 3月

植園清涼保育園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。紫陽花組さんは来月からは小学生ですね。この1年で子どもたちは身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やけがに気をつけて、楽しく元気に過ごしましょう。

3月3日は耳の日です

「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日と言われています。子ども、特に乳児は耳の病気にかかりやすいので、日頃から耳を守る習慣をつけましょう。

- ★鼻はすすらず、かむようにする
- ★鼻は片方ずつゆっくりかむ
- ★耳の近くで大きな声を出さない
- ★耳を叩かない
- ★耳掃除は綿棒で耳の入り口を拭きとる程度にして、月に1回程度は耳鼻科で耳掃除をする
- ★鼻水が出始めたら早めに受診する
- ★鼻のかめない乳児は、市販の鼻吸い器などで定期的に鼻を吸う



麻疹・風疹(MR)ワクチンは済んでいますか？

麻疹・風疹ワクチンは1歳になったらなるべく早めに1回目の接種を受けましょう。必ず2歳になるまでに1回目を終わらせましょう。2回目は小学校入学前の1年間(年長の間)に受けます。名古屋市から接種券が届いたら必ず期間中に接種しましょう。忘れてしまうと自費で接種することになりますので、一度母子手帳で2回目の接種が済んでいるか確認しましょう。済んでいない場合には、必ず3月31日までに接種するようにしましょう。



睡眠時間、足りていますか？

「人生の1/3は睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間程度を睡眠に使います。睡眠は1日中使っていた脳と体の疲れを取り、病気やけがの時は治癒力を高め、回復を早めてくれます。また、2時から2時までは成長ホルモンがたくさん分泌され、体の成長を促します。

睡眠が足りないと、、、食欲が低下する、集中力が無く一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラしたり不機嫌になります。また慢性的な睡眠不足は免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。早寝早起きの習慣がつかない場合にはまず起床時間を早めてみましょう。