

3月園だより

認定こども園 清涼 保育園

もうすぐ進級(卒園)ですね。一年前と比べ、びっくりするくらい成長した子どもたち。助け合ったり、笑いあったりする姿にも頼もしさを感じられます。残りの日々、職員一同気を引き締めてまいります。

今月の予定

- 3日 雛祭り会
- 10日 生活安全指導
- 14日 お別れ遠足
- 17日 身体測定
- 19日 お別れ会
- 22日 卒園式
- 26日 避難訓練
- 31日 保育 13時まで



今月のねらい

もみじ組

- 進級、就学に自信をもって意欲的に活動する
- 春の訪れ(木の芽の膨らみ日差しの暖かさ)に気付く
- 自分なりの目的目標を持って活動や遊びに取り組む

桜組

- 進級に向けて期待を持ち過ごす
- 春の変化を感じ、衣服調節等、体調管理を行う
- 友達とのやり取りを楽しみ、思いを伝え合いながら遊ぶ充実感を味わう。

桃組

- 進級に向けて身の回りのことを自分でやろうとする
- 春の季節を感じながら体を動かして遊ぶ
- 保育者の仲立ちの下友達と自分から関わろうとする

2月の子どもたち

1日に行った生活発表会
緊張した中、客席に保護者の皆様の顔を見つけるとこぼれんばかりの笑顔を見せてくれました。ご観覧ありがとうございました。
節分会、現れた赤鬼にビックリ泣いて保育士にしがみつくと子果敢に豆を投げる子、そんな子どもたちも、給食の鬼ご飯に目を輝かせていました。



古くから伝わるおこしもの

愛知の郷土料理、おこしもの(おこしもん、おしもん)
昔は保存食として作られていました。いつからか女の子の成長を祝う縁起物になりました。保育園のひな壇にも飾られています。





給食だより

2024 年度
認定こども園
清涼保育園



野菜を好きになろう

幼児期は、将来の食習慣の基礎を作る大切な時期です。食べ方にムラがあり、好きなものだけ食べてしまうことはありませんか？特に野菜は苦手と感じる子が多いです。そこで野菜を好きになる工夫についてご紹介します。



★野菜を好きになるための5つのヒント★



① 切り方に一工夫

野菜は繊維が多いので、子どもは噛みにくいことがあります。

繊維に対して垂直に切る、小さめに切るなどしてみましょう。飾り切りやクッキーの型で可愛く型抜きしてもいいですね。



② アク抜き

匂い、苦み、渋みがある野菜は水にさらしたりよく茹でてアクを抜きましょう。また鮮度が落ちると臭みが出るので新鮮な野菜を使いましょう。



③ 食感を変えてみる

生のまま、塩もみ、煮る、茹でる、炒めるなど調理方法を変えることで食感が変わります。色々な調理方法を試して好きな食感を見つけてあげましょう。炒め物の場合、野菜を一度茹でたり電子レンジにかけて柔らかくしてから炒めると食べやすくなります。柔らかいものが苦手な場合は少し固めに仕上げてもいいですね。

④ 旨味のある食品や好きな味と組み合わせる

鰹節、海苔、胡麻、しらす干しなどを野菜料理に加えたり、カレー味、ケチャップ味、チーズ味など子どもが好きな味つけにすると食べやすくなります。

⑤ 食べやすくする

野菜炒めのような料理には水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく適した温度で食べましょう。



みんなでおいしく食べる



今年度もたくさんの活動を通して、おいしく食べることを経験してきました。食事は、自分だけが楽しければいいものではなく、その場にいる人みんなと楽しめることが大切です。周りの人と食事が楽しむためのルールがマナーです。

食事のマナーというと、なんだか難しく思いますが、みんなが心地よく食事を楽しめるように、子どものうちから自然と身につけていけるといいですね。

できているかな？食事のマナー

- ◇ 食べる前に手を洗う
- ◇ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ◇ よい姿勢で食べる
- ◇ 口を閉じて食べる
- ◇ 食べものをたくさん口に詰め込まない
- ◇ 食べもの、食器をおもちゃにしない
- ◇ 食事中に立ち歩かない



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なと思います。





3月給食献立表



	献立	おやつ		献立	おやつ
1 (土)	味噌ラーメン (中華麺・豚肉・キャベツ・人参・緑豆もやし・コーン) 小魚スナック 柑類類	ジャムサンド	15 (土)	味噌ラーメン (中華麺・豚肉・キャベツ・人参・緑豆もやし・コーン) 小魚スナック 柑類類	ジャムサンド
3 (月)	ちらし寿司 (蓮根・人参・かみぴょう・干し椎茸・卵・なばな) けんちん汁 (鶏肉・豆腐・里芋・大根・人参・葱)	おこしもち	17 (月)	♥カレーライス (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参) ひじきのミルクシーサラダ (ひじき・キャベツ・ツナ・人参・コーン)	ヨーグルトケーキ
4 (火)	♥鶏の照り焼き丼 (鶏肉・キャベツ・人参) 菜の花和え (なばな・緑豆もやし・コーン)	ごはんピザ ピーマン・ツナ コーンチーズ	18 (火)	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき・牛蒡・人参・いんげん・干し椎茸・大豆・さつま揚げ) ♥鮭の味噌マヨ焼き	ぼたもち
5 (水)	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき・牛蒡・人参・いんげん・干し椎茸・大豆・さつま揚げ) ♥鮭の味噌焼き	♥スイートポテト	19 (水)	バイキング	
6 (木)	ごはん 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)	♥揚げパン	21 (金)	ごはん ♥焼売 (豚挽肉・玉葱・干し椎茸・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
7 (金)	食パン じゃが芋のカレーソース (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 ♥林檎	24 (月)	麻婆丼 (豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・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 蜜柑・バナナ 桃缶・りんご缶
8 (土)	炊き込みご飯 (鶏挽肉・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・人参・えのき・葱)	ココアサンド	25 (火)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ・豚肉・人参・ニラ・干し椎茸・玉葱) 菜の花和え (なばな・もやし・コーン)	ごはんピザ ピーマン・ツナ コーンチーズ
10 (月)	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 (さつま揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・いんげん) なめこめかぶのじゃこ和え (なめこ・豆腐・めかぶ・わかめ・しらす・ゆかり)	メロンパン風 トースト	26 (水)	食パン じゃが芋のカレーソース (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 柑類類
11 (火)	麻婆丼 (豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・豆腐) ♥春雨サラダ (春雨・人参・水菜・ひじき・ツナ)	♥フルーツヨーグルト 蜜柑・バナナ りんご缶・ヨーグルト	27 (木)	ごはん 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 豚肉・キャベツ 人参・花かつお
12 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー・ツナ)	カステラケーキ	28 (金)	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 (さつま揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・いんげん) なめこめかぶのじゃこ和え (なめこ・豆腐・めかぶ・わかめ・しらす・ゆかり)	メロンパン風 トースト
13 (木)	ごはん 鮭の味噌煮 高野豆腐と蒟蒻の煮物 (東)豆腐・蒟蒻・人参・干し椎茸	マカロニきな粉	29 (土)	炊き込みご飯 (鶏挽肉・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・人参・えのき・葱)	ココアサンド
14 (金)	ロールパン ポークビーンズ (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・大豆) ヨーグルト	クッキー 柑類類	31 (月)	チリコンカンライス (豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・大豆・トマト缶) ひじきのミルクシーサラダ (ひじき・キャベツ・ツナ・人参・コーン)	

★園で初めて口にする
と言う事がないよう
献立実施までに、ご
家庭で試して頂きま
すよう、ご協力お願い
いたします。
★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。

♥印は
卒園する
お友達の
リクエスト
メニュー
です。

19日(水)
『バイキング』
食パン
スライスチーズ
ハム
豆腐ハンバーグ
チキンナゲット
フライドポテト
ウインナー
スラッピージョー
塩昆布和え

