



# 3月 園だより

鳴子清涼保育園

今年度も残りわずかとなりました。この一年を振り返り、一人ひとり自分のペースで大きく、たくましく成長した姿に、うれしさを感じているこの頃です。残り1か月、元気に新年度にバトンタッチができるように、子どもたち、職員共々体調管理に気を付け、楽しい時間を過ごしたいと思います。

1	土		16	日	
2	日		17	月	
3	月	雛祭り会	18	火	園外保育 (向日葵)
4	火	長根台小学校見学 (紫陽花)	19	水	
5	水	英語教室 (堇・幼)	20	木	春分の日
6	木	体育教室 (堇・幼)	21	金	お別れ会
7	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室 (幼)	22	土	卒園式 (12時半降園予定)
8	土	クラス懇談会	23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	
11	火		26	水	
12	水	英語教室 (堇・幼)	27	木	避難訓練
13	木	体育教室 (堇・幼)	28	金	
14	金	絵画教室 (幼)	29	土	
15	土		30	日	
			31	月	13時降園予定



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・身の回りの事を保育士と行う。
- ・保育士に見守られながら安心して身体を動かしたりして、友だちとの関わりを楽しむ。

### 桃組

- ・年上の子がしている事に興味・関心を持ち、一緒に遊びながら進級する喜びを感じる。
- ・春の訪れを感じ、保育士、友だちと戸外でのびのびと遊ぶ。

### 堇組

- ・進級することに期待を持ちながら過ごしていく。
- ・自分から友だちに関わりを持ち、楽しく遊ぶ。

### 桜組

- ・進級に期待を持ち、生活をすすめる。
- ・友だちと思いや発見を共有しながら遊ぶ事を楽しむ。

### 向日葵組

- ・体調や気温に合わせて衣類を調整する。
- ・季節の変化に気づき、春の自然に興味関心を持つ。

### 紫陽花組

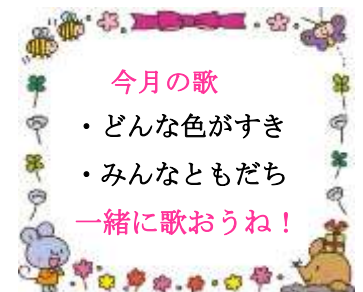
- ・成長を認められ、就学への期待や不安を受け止められながら、安心した生活を送る。
- ・異年齢児や保育士などと触れ合う場を設け、感謝の気持ちを持つ。

## 園からのお知らせ

- ・3月8日(土)にクラス懇談会を行います。
- ・3月18日(火)に向日葵は園外保育で東山動物園に出掛けます。詳細につきましては2月18日(火)のきっずノートをご覧ください。
- ・3月22日(土)に紫陽花組の卒園式を行います。詳細につきましては2月21日(金)のきっずノートをご覧ください。なお、卒園式後に保護者の皆さんによる謝恩会に職員が参加させていただきたいため、給食有、12時半降園にご協力ください。
- 3月31日(月)は新学期準備のため、給食有13時降園にご協力ください。

## 園からのお礼

無事1年間を過ごせたのも保護者の皆様のご理解とご協力があったからこそです。ありがとうございました。残り僅かな日数ですが、進級する子ども達、進学する子ども達がそれぞれ大きく、逞しく、育ってくれることを願っています。今後ともよろしくお願い致します。



### 今月の歌

- ・どんな色がすき
  - ・みんなともだち
- 一緒に歌おうね!



## ＼豚汁会（青空レストラン）／

紫陽花組の子ども達が向日葵組の時に仕込んだお味噌を使い、豚汁を作りました。出来上がった豚汁を幼児組さんは園庭で食べました。その名も『青空レストラン』です。

北風が吹き寒い日でしたが、暖かい豚汁とおにぎりを食べて心も体もほっかほっかになり、園庭には子どもたちの笑声と楽しい会話が響いていました。



『豚汁』の正しい読み方には、「とんじる」と「ぶたじる」の2通りあり、どちらを使用しても間違いではなく、読み方によって意味が変わることもありません。一般的には、「とんじる」と読むことが多いですが、北海道や九州などの一部の地域は「ぶたじる」と読む人もいます。

## 今月の目標

クラスのお友達と楽しい  
食事の時間を過ごそう！

## 『豚汁』のレシピ

<材料> 子ども2人分・大人2人分

豚肉	75g
白菜	130g
人参	75g
玉葱	50g
えのきたけ	15g
葱	1/5本
かつおだし	450cc
味噌	大さじ1強

<作り方>

- ① 白菜・人参・玉葱・えのきたけ・葱は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に豚肉を入れて色が変わるまで炒め、さらに人参を加え軽く炒める。
- ③ かつおだしを入れて、沸騰したら灰汁をとって火を弱め、白菜・えのきを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 一度火を止めて味噌を溶き入れ再度過熱し、仕上げに葱を入れて完成！

☆ 具はお好みで変えて作ってみてください。



2024年度

3月 給食献立表

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です。

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 15 29	土	★茸のあんかけうどん 小魚スナック 柑橘類	ソフトあられ 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉・ごま油 甘辛せんべい	ぶなしめじ・えのきたけ にんじん・長ねぎ・いよかん
3	月	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルピス 未満児: 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・さといも ひなあられ	れんこん・にんじん・かんぴょう 干しいたけ・焼きのり 長ねぎ・だいこん コーン缶詰粒
4 18	火	ごはん ★鮭の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め煮	メロンパン風トースト 牛乳	さけ・水煮大豆 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
5	水	ロールパン ★ミネストローネ ヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・三温糖 じゃがいも・ビスケット マカロニ	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・いよかん
6 19	木 水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	4日: ごはんピザ 19日: ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも きな粉・プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米	にんじん・にら・えのきたけ りょうとうもやし・コーン缶詰粒 なばな・青ピーマン・玉ねぎ 干しいたけ
7	金	ごはん 鶏の唐揚げ 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
8 22	土	★梅じゃこ炒飯 若布スープ	ソフトせんべい 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油 甘辛せんべい	にんじん・青ピーマン カットわかめ・コーン缶詰粒 チンゲンサイ・梅干し調味漬
10 28	月 金	食パン ★ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ウインナーソーセージ 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 いよかん
11 27	火 木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	豆乳葛餅 牛乳	鶏むね・納豆・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・くず粉	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
12 26	水	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	★アップルトースト 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 さつま揚げ・普通牛乳 しらす干し	精白米・じゃがいも 三温糖・食パン	たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ めかぶわかめ・キャベツ 梅びしお・りんご
13 25	木 火	ごはん ★鯖の竜田焼き 高野豆腐と蒟の煮物	★マカロニ黄粉 25日: スナックパン 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ・スナックパン	にんじん・ふき・干しいたけ
14 24	金 月	麻婆丼 春雨サラダ	★フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・みずな にら・ひじき・葉ねぎ もも缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
17 31	月	★きのこほうれん草のカレー ひじきのミルクィーサラダ	ヨーグルトケーキ ※31日おやつなし 牛乳	とりひき肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 薄力粉・調合油 三温糖	たまねぎ・にんじん・にら キャベツ・ひじき・コーン缶詰 ブルーベリージャム
21	金	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	お麩ラスク 牛乳	ぶたひき肉・ 普通牛乳	精白米・片栗粉 観世麩・グラニュー糖	たまねぎ・ほうれん草 まいたけ・ぶなしめじ・エリンギ 生しいたけ・乾ひじき・キャベツ コーン缶詰粒





# 3月ほけんだより



## 鳴子清涼保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。今年度も後1ヵ月…。かぜには十分気を付けましょう。

### 2024年度は健康に過ごせましたか？

一年がきつとあっという間に過ぎてしまったのではないのでしょうか。この機会にそれぞれの項目についてご家族でどうだったかなと、振り返ってみましょう。

- 好き嫌いなく何でもよく嚙んで食べた。     毎日、充分水分がとれた。
- 食後は歯磨きをした。(乳児さんは食後に水かお茶を飲んだ。)
- 毎日、しっかり睡眠がとれた。     定期的にうんちが出た。
- お外でたくさん遊んだ。

### ヘルペス性口内炎

感染するとウイルスが体内(特に神経節)に潜伏し、免疫力が落ちた時に口の周りや口内に水ぼうが出現します。完治しても、体内にウイルスは居座るため、繰り返し発症する(再発)ケースが多く見られます。

乳幼児の場合、親から感染することもあるので、症状が出ている時は、口移しで食べ物を与えることや、タオルや歯ブラシ、食器などを共有しないよう注意しましょう。また、食事をして痛がる時は熱い物や刺激物を避け、口の周りを清潔に保ち、早めに受診しましょう。



### 耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

#### 耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

#### 耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているの



#### 耳掃除をする時は…

耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

