



園だより

東神の倉清涼保育園



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

子ども達に降りかかる日差しの中に、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。あと残り1ヶ月でみんなそれぞれ新しいスタートです。小学校入学を控えた年長児は、友達も環境もこれまでとは大きく変わります。楽しいことがたくさん待っている、遊びも勉強も運動もやってみたい、子ども達の胸は期待でいっぱいのことでしょう。保育園に残るみんなにとって、憧れの存在だったお兄さんお姉さん。これからもずっと、応援しています！

お知らせ

- ◎5日(水)の内科検診は9:45から行います。
- ◎7日(金)林檎組のお別れ遠足があります。
- ◎26日(水)は林檎組と姉妹園年長児との卒園交流を兼ねてモリコロパークへ園外保育に出かけます。
- ◎22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)
- ◎31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

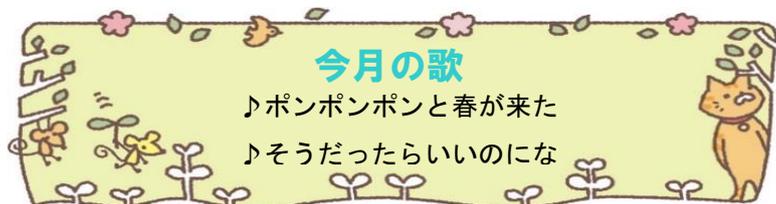
- 1日(月)入園式(在園児は通常保育)
- 19日(土)クラス懇談会
さくらんぼ・苺組試食会
- 24日(木)誕生会

※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。



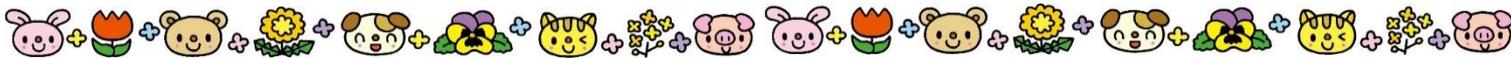
今月の歌

♪ポンポンポンと春が来た
♪そうだったらいいのにな



2月は、発表会も終わり、卒園、進級に向けた思い作りのクッキングや給食、おやつを楽しみました。

3月は、お別れクッキング、リクエスト給食、お別れ給食などがあります。リクエスト給食は林檎組がもう一度食べたい給食が詰まった献立になっています！



2月の食育活動 園庭で採れた大根クッキング、発表会の劇で登場する食べ物を作って楽しみました！

全クラス「大根クッキングリレー」



給食の豚汁に入れて美味しく食べました。

蜜柑組「ぐりとぐらのカステラ作り」



大きなフライパンで大きなカステラが出来ました！

檸檬組「僕のミックスジュース」作り



歌を歌いながら楽しく作りました！

葡萄組「おむすびころりん」のおにぎり作り



大好きなおにぎり作りでいい笑顔が見られました！



今月の献立 pick up★

ちらし寿司

雛祭りには、ちらし寿司を食べますが、いったいどんな意味があるのでしょうか？

古くから日本ではおめでたい時に寿司を食べる風習がありました。健康を願う「上巳の節句」と女の子のお祭りを祝う「雛祭り」をめでたくお祝いするために、ちらし寿司を食べるようになりました。

ちらし寿司に入っている食材にも意味があります。園の給食で入っている蓮根は、「穴が開いているので将来の見通しがきくように。」錦糸卵は、「財宝が貯まりますように。」などと意味が込められています。お家で食べる時や給食の時間でも、意味を伝えながら食べてみるとより楽しい食事の時間になるかと思います。



菜の花

春の訪れをいち早く知らせる菜の花には、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。特に豊富に含まれているビタミンCは熱に弱いため、茹でる際はさっと茹でると熱による損失を防ぐことができます。



今月のレシピ「納豆サラダ」

【材料】

- ・ひきわり納豆 80g (約2パック)
- ・醤油 小さじ1
- ・キャベツ 150g (約2枚)
- ・小松菜 60g (約2株)
- ・コーン缶 15g
- ・マヨネーズ 大さじ2



【作り方】

- ①納豆は醤油を加えて混ぜておく。(フライパンで軽く炒めると、香ばしくなります)
- ②キャベツは色紙切り、小松菜は2cm長さに切っておく。
- ③キャベツと小松菜はさっと茹でて水気を搾っておく。
- ④③の野菜と納豆・コーンを合わせて、マヨネーズで和えたらできあがり。

今月の目標

友達や担任の先生と楽しく話して、給食、おやつやクッキングの時間を楽しもう！

リクエスト給食で人気でした！

2024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 ・ 15 ・ 29	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 りょくとうもやし・コーン缶詰粒 いちごジャム・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 (乳児:りんごジュース)	鶏心ね・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
4	火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	★ピザトースト 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・片栗粉 三温糖	にんじん・にら・乾しいたけ たまねぎ・なばな・コーン缶詰粒 りょくとうもやし・青ピーマン
5 ・ 19	水	ロールパン 5日:★ジャーマンポテト 19日:★ウインナーポトフ カルシウムヨーグルト	5日:★せんべい ★柑橘類 19日:ぼたもち 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・黄粉	ロールパン・じゃが芋 せんべい・精白米 三温糖・もち米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゃべつ・ぶなしめじ・いよかん
6 ・ 27	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 6日:★納豆サラダ(マヨネーズ味) 27日:★納豆サラダ(醤油味)	焼きうどん 牛乳	鶏心ね・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
7	金	ごはん 鯖の塩焼き ★高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・スナックパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
8 ・ 19	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
10 ・ 24	月	ごはん 10日:鯖の照り焼き 24日:★鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	10日:クラッカー 24日:★スイートポテト 牛乳	さわら・大豆水煮缶 さつま揚げ・西京味噌 普通牛乳	精白米・調合油 さつまいも・三温糖 有塩バター・クラッカー	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
11	火	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・マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・春雨	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・水菜・ほしひじき みかん缶・黄桃缶・バナナ パイン缶
12 ・ 26	水	食パン ★スラッピージョー カルシウムヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・じゃが芋 ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン いよかん
13	木	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏むね 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
14 ・ 28	金	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 ★なめこめかぶのじゃこ和え	★メロンパン風トースト ★お麩ラスク 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 有塩マーガリン 食パン・グラニュー糖 薄力粉・お麩・有塩バター	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
17 ・ 31	月	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	★林檎ケーキ 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶詰 マグロ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 薄力粉・三温糖 調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶・きゃべつ トマトケチャップ・乾ひじき コーン缶詰粒・りんご
18	火	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟蒻の煮物	★マカロニかりんとう 牛乳	さば・凍り豆腐・普通牛乳 豆みそ	精白米・三温糖 マカロニ・調合油 黒砂糖	しょうが・ふき・にんじん 乾しいたけ
21	金	ほうれん草とひじきのカレー (お別れ給食) みかんゼリー	★揚げパン 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳 ウインナーソーセージ マグロ水煮缶 プロセスチーズ	精白米・ロールパン 調合油 じゃが芋・さつま芋	たまねぎ・ほうれん草 エリンギ・ぶなしめじ・生椎茸 まいたけ・みかん缶・粉寒天 にんじん・コーン缶詰粒
25	火	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	★マカロニ黄粉 牛乳	豚ひき肉・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・マカロニ 三温糖	たまねぎ・乾しいたけ・きゃべつ 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

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

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しが出現します。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。

