



昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれるこの頃、子どもたちは園庭で体を思い切り動かし楽しそうに遊んでいる姿が見られます。

いよいよ今年度も残りあとわずかになりました。来年度へ向け少しずつ準備をしながら、残りの日々も楽しく過ごしていきたいと思えます。

子どもたちが行事を含めこの一年を無事に送ることができたのも、保護者の皆様方の温かいご理解とご協力があったのことに深く感謝申し上げます。一年間ありがとうございました。

1	土	
2	日	
3	月	絵画教室 雛祭り会 おこし餅作り
4	火	安全生活指導
5	水	英語教室 向日葵組 野菜収穫体験
6	木	
7	金	体育教室 薔薇組も
8	土	クラス懇談会
9	日	
10	月	絵画教室
11	火	誕生会
12	水	英語教室
13	木	避難訓練 父母会主催サイエンスショー
14	金	体育教室 薔薇組も
15	土	

16	日	
17	月	紫陽花組 お別れ遠足
18	火	
19	水	英語教室
20	木	春分の日
21	金	お別れ会
22	土	卒園式 保育は 13 時
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	新年度準備の為保育は 15 時

## 今月のねらい

### 李組

- 指差し、身振り、二語文など自分の思いを相手に伝え保育士と気持ちが通じ合うことの喜びを味わう。
- 保育士との関わりの中で模倣したり、手先や身体を使って遊ぶことを楽しむ。

### 桃組

- 進級する事を喜び、心地良い雰囲気の中で充実感を味わいながら過ごす。
- 友だちや異年齢児と関わりを持ち、一緒に遊ぶ。

### 薔薇組

- 進級する事に期待感を持って過ごす。
- 友だちと遊ぶ中で気持ちを表現し、相手に伝えようとする。

### 桜組

- 進級への喜びや期待を持ち、意欲的に生活する。
- 自然の変化を肌で感じながら、友だちと一緒に遊ぶ楽しさを感じる。

### 向日葵組

- 年長児になることを自覚し、自信を持って生活をする。
- 保育士や友だちと好きな遊びを繰り返し楽しむ。

### 紫陽花組

- 友だち同士で認め合い、自信を持って行動していく。
- 相手の気持ちを認めながら、友だちと協力して一緒に遊ぶ楽しさを共有する。

## 園からのお願い

- 新年度用品のお渡しは、18日(水)・19日(木)です。
- 22日(土)は紫陽花組卒園式です。職員参列の為、紫陽花組は給食あり、12時降園、その他クラスは13時降園にご理解、ご協力お願い致します。
- 31日(月)は新年度準備の為、保育は給食あり、15時降園にご理解、ご協力の程お願い致します。





## 一年を振り返って...

早いもので今年度も残すところあと 1 か月となりました。4 月と比べ、大きく成長している姿を見るととても嬉しく感じます。離乳食を食べさせてもらっていた**李組**さんも、今では形のあるものを、スプーンを使って一生懸命自分の手で食べています。大好きなものをおかわりするのを楽しみに食べている**桃組**さん。自我の芽生えとともに苦手なものは全力で『イヤ!』と表現する姿にも成長を感じます。誇らしげな表情で『みて!!』とピカピカになったお皿を見せに来てくれる**薔薇組**さん。お皿を空っぽにすることで自信に繋がっています。お友達とおしゃべりしながら楽しそうに食べている姿が印象的な**桜組**さん。いつも楽しそうな声が給食室まで聞こえてきて、とても嬉しい気持ちになります。お手伝いが大好きで、食材を持って行くと興味津々で手を伸ばしたり、においをかいだりと楽しんでいた**向日葵組**さん。五感を使って経験する中でたくさんの発見がありました。そして、**紫陽花組**さん。自分達で一から畑で野菜を育てて食べたり、秋刀魚会で魚屋さんや食材と接する経験を通して、食に関わる人や食材の命に真剣に向き合い、たくさんのことを感じ取っていました。どんな活動も、根底でいつも大切にしてきたのは『楽しく食べる』ことです。保育園での経験が、少しでも、この先も豊かな食生活を送っていくための力になってくれることを願っています。



給食

## リクエスト献立ランキング

第1位 味噌ラーメン

第2位 納豆サラダ

第3位 からあげ



おやつ

第1位 メロンパン風トースト

第2位 焼きそば

第3位 揚げパン・じゃこチーズトースト

※卒園を控えた紫陽花組のお友達に、卒園するまでにもう一度食べたい給食とおやつのリクエストを聞きました。献立表の★マークは紫陽花組さんがリクエストしてくれたメニューです。左記以外にも、3月の献立には全部で22個のリクエスト献立が登場します。残念ながら採用できなかった献立については、リクエストしてくれたお友達にレシピをお配りします。ぜひお家で試してみてくださいね。



## 【 納豆サラダ 】 のレシピ



<材料> (約大人2人子ども2人分)

- ・ひきわり納豆 80g
- ・キャベツ 150g
- ・小松菜 60g
- ・コーン 15g
- ・マヨネーズ 25g
- ・醤油 5g

<作り方>

- ① 納豆はよく混ぜて醤油を加えておく
- ② キャベツは1.5cm大の色紙切り、小松菜は2cm長さに切ってさっと茹でて水気を搾っておく
- ③ ①、②とコーン、マヨネーズを混ぜたら出来上がり！  
☆子ども達が大好きなメニューです！野菜は季節に合わせてアスパラ、オクラなどに変えても美味しいです！



# 2024年度 3月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	土	炊き込みご飯	精白米 鶏挽肉 油揚げ 人参 しめじ 出汁 醤油 みりん	1	土	ココアサンド	食パン ピュアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
15	土	具沢山味噌汁	厚揚げ じゃが芋 人参 キャベツ えのき 葱 出汁 味噌	15	土	牛乳	普通牛乳
29	月	ちらし寿司 けんちん汁	精白米 鶏挽肉 鶏卵 人参 鞘豌豆 刻み海苔 出汁 穀物酢 三温糖 食塩 醤油 調合油 鶏胸肉 豆腐 大根 人参 葱 出汁 醤油 食塩	29	月	おこしもち (乳児:ひなあられ) 牛乳	上新粉 ちなし 抹茶 トマトジュース 醤油 三温糖 あられ 普通牛乳
4	火	ごはん 鱈の竜田焼き★	精白米 鱈 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 調合油	4	火	揚げパン★ (19日:スナックパン)	ロールパン 調合油 グラニュー糖 スナックパン
19	水	高野豆腐と蒟の煮物	高野豆腐 蒟 人参 干椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖	19	水	牛乳	普通牛乳
5	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 蕪 干椎茸 玉ねぎ 出汁 醤油 片栗粉	5	水	ごはんピザ★ (21日:ぼたもち)	精白米 青ピーマン まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰粒 ピザチーズ 精白米 もち米 きな粉 三温糖 食塩
21	金	菜の花のじゃこサラダ★	菜の花 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	21	金	牛乳	普通牛乳
6	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物★	精白米 鶏むね肉 大根 人参 しめじ 出汁 醤油 みりん	6	木	焼きそば★	蒸し中華めん 豚もも肉 キャベツ 青ピーマン 人参 ウスターソース 調合油
27	木	納豆サラダ★	きざみ納豆 キャベツ 小松菜 コーン缶詰粒 醤油 マヨネーズ	27	木	牛乳	普通牛乳
7	金	食パン ジャーマンポテト★	食パン ウイナーソーセージ じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ピーマン 塩 調合油	7	金	せんべい 柑橘類	せんべい 柑橘類
18	火	ヨーグルト	ヨーグルト	18	火	牛乳	普通牛乳
8	土	味噌ラーメン★	中華めん 豚もも肉 キャベツ 人参 りょうとうもやし コーン缶詰粒 出汁 鶏がら出汁 味噌 料理酒	8	土	ジャムサンド(22日:おやつなし)	食パン いちごジャム
13	木	小魚スナック	小魚スナック	13	木	(13日:じゃこチーズトースト★)	食パン しらす干し ピザチーズ 刻み海苔
22	土	柑橘類	柑橘類	22	土	牛乳	普通牛乳
10	月	ピビンバ★	精白米 豚ひき肉 大豆もやし 人参 青ピーマン ごま油 いりごま 食塩 生姜 にんにく 醤油 三温糖 料理酒	10	月	フルーツポンチ★	バナナ みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰
24	月	春雨サラダ★	春雨 人参 水菜 干ひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢	24	月	牛乳	普通牛乳
11	火	ごはん 鶏の唐揚げ★ ポテトサラダ	精白米 鶏胸肉 醤油 にんにく 片栗粉 スプレーオイル じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	11	火	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ いちご 普通牛乳
12	水	ごはん 白身魚のオーロラソースがけ★ ひじきと大豆の炒め煮	精白米 メルルーサ ケチャップ マヨネーズ 干ひじき 大豆水煮 じゃが芋 人参 ぶなしめじ 鞘隠元 出汁 醤油 みりん 三温糖 調合油	12	水	スイートポテト★ (26日:ベイクドポテト★)	薩摩芋 普通牛乳 有塩バター 三温糖 じゃが芋 ピザチーズ
26	水	ロールパン 薩摩芋のクリームシチュー★	ロールパン 鶏胸肉 薩摩芋 人参 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ クリームシチュールー 普通牛乳	12	水	牛乳	普通牛乳
25	火	ヨーグルト	ヨーグルト	25	火	ビスケット 柑橘類	ビスケット 柑橘類
17	月	ドライ豆カレー★	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 大豆水煮 カレー粉 ウスターソース 醤油	17	月	牛乳	普通牛乳
31	月	ひじきのミルクィーサラダ	干ひじき キャベツ まぐろ水煮缶詰 人参 マヨネーズ コーン缶詰粒 醤油	31	月	せんべい 牛乳	せんべい 普通牛乳
28	金	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物★ 小松菜のコンコンサラダ★	精白米 豚もも肉 生姜 薩摩芋 人参 しめじ 出汁 醤油 みりん 小松菜 りょうとうもやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	17	月	メロンパン風トースト★	食パン マーガリン グラニュー糖 薄力粉
28	金			28	金	牛乳	普通牛乳

★マークのついた献立は、年長さんがリクエストした献立です。





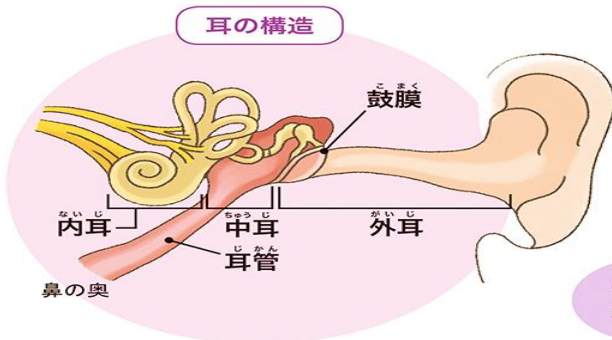
# 保健だより 3月

依佐美清凉保育園

早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。少しずつ春の気配も感じられますが、気温変化が大きな時期です。体調を崩さないよう生活リズムを整えましょう。

## 「3月3日」耳の日に寄せて

### 耳の構造



### 耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

### 子どもの耳は……

### 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

### 子どもの耳は……

### 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

### だから…

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



### だから…

### 困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



## ふ〜ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

### 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

### 片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

左右の鼻を一度にかむと細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎になることがあります。鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、耳が痛くなることもあります。

