



園だより

東神の倉清涼保育園



1	月	
2	火	体育教室(幼児)
3	水	雛祭り会 英語教室
4	木	
5	金	お別れ遠足(林檎組) 絵画教室
6	土	
7	日	
8	月	安全生活指導週間 体育教室(幼児振替分)
9	火	内科検診(午後) 体育教室(檸檬・幼児)
10	水	英語教室
11	木	
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	体育教室(幼児)
17	水	英語教室
18	木	誕生会
19	金	絵画教室
20	土	春分の日
21	日	
22	月	
23	火	体育教室(檸檬・幼児)
24	水	
25	木	
26	金	お別れ会
27	土	卒園式(午後から式の為 12:00 降園)
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	新年度準備のため 13 時降園

春の日差しの暖かさの中で気持ちよく過ごせる日が増えてきました。

早いものでもう3月。いよいよ卒園式が近づいて来ました。毎年、この時期になると「保育園で何が一番楽しかった?」という話で盛り上がりますが、この一年、新型コロナウイルス感染防止の為に行事が中止になったりいつもと違う雰囲気の中での毎日に林檎組の子ども達はどんな思い出や発見があったのでしょうか。

「キャンプファイヤーで花火を観たこと」「リレーで頑張って走ったこと」とそれぞれの思い出を大切に、小学校での生活を楽しんでほしいと思います。

みんなももうすぐ進級!ひとつ大きくなることをとても楽しみにしているようです。

お知らせ

◎5日(金)は林檎組のお別れ遠足があります。

◎6日(土)のクラス懇談会は中止させていただきます。

◎9日(火)は内科検診が午後にあります。

◎27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時までの降園にご協力ください。(給食はあります。)

◎31日(水)新年度準備の為、13時までの降園にご協力お願いいたします。(給食はあります。駐車場の混雑が予想されますのでご注意ください。)

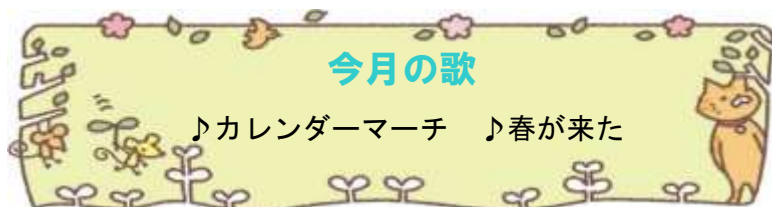
4月の予定

1日(木)入園式(在園児は通常保育)

24日(土)クラス懇談会

さくらんぼ・苺組試食会

26日(月)誕生会





給食だより

令和2年度 東神の倉 清涼保育園

楽しい食事から育つもの...

子ども達は、美味しいものを食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

① 幼児期からの食事体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠、快食、快便、自立生活



3月3日 桃の節句 ひな祭り

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから『桃の節句』ともいわれます。もともとは、中国から伝わってきた風習です。

中国では、3月最初の日(み)の日におはらいする習慣があり身についた汚れを洗い流し身を清めて災いや病気を免れようとした。とされています。

“ひしもち”のいわれ



色の順は、下から緑、白、桃色の3色。

ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クナシ”の実が使われていました。桃色は「健康の祝い」、白色は「清浄の表し」、緑は「春先の芽吹き」から「もえる若草」のたとえとされています。

2月の食育活動

～恵方巻作り～



2月2日の節分の日に、幼児クラスのお友達と恵方巻を作りました。食パンに生クリームとフルーツをのせて提供し、自分で巻いて食べました。「できた!」という声が飛び交っていました。

～おこしもち作り～

2月24日に愛知県の郷土菓子であるおこしもち作りを行いました。自分の好きな型を選び、型に生地を詰めました。「どこを何色にしよう?」と悩みながら、楽しそうに作っていました。

今月の予定

- 3日(水) 雛祭り会特別食
 - 8日(月) 林檎組お別れクッキング
 - 11日(木) 葡萄組お別れクッキング
 - 15日(月) 蜜柑組お別れクッキング
 - 18日(木) 誕生日会特別食
 - 19日(金) 檸檬組お別れクッキング
- 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を献立に取り入れています。

今月のレシピ 「チリコンカンライス」

〈材料(4人分)〉

- 合挽き肉 150g
- 玉葱 145g
- 人参 80g
- ピーマン 45g
- 水煮大豆 120g
- トマトピューレ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ3と1/2
- ウスターソース 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/4

〈作り方〉

- ① 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンで合挽き肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参・ピーマンを加えて炒める。
- ③ トマト缶を加え、炒めながら水分を飛ばし、軽く煮詰める。
- ④ 大豆と調味料を加え、軽く炒めたら、ご飯にかけてできあがり!

★林檎組リクエスト給食の一つで、どのクラスにも人気があるメニューです。



2020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	月	ごはん ★鮭の塩焼き 切干大根の煮物	1日:さつまいもスナックパン ★15日:マカロニ黄粉牛乳	さけ・きな粉 普通牛乳・油揚げ	精白米・ロールパン マカロニ・三温糖	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
2 16 30	火	★豚丼 春雨サラダ	★フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・しらたき	たまねぎ・にんじん・バナナ えのきたけ・水菜 みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・ひじき
3	水	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ 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 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 根深ねぎ・だいこん コーン缶詰粒
4 17 31	木 水 水	バターロール ★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	ロールパン 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
5 19 29	金 金 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	★5日:焼きそば 19日:ぼたもち 29日:ごはんピザ 牛乳	生揚げ・ぶたもも まぐろ水煮缶詰・きな粉 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉 中華めん・もち米	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・コーン缶詰粒・なばな りよくとうもろこし・キャベツ 青ピーマン
6 ・ 27	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・油揚げ 豆みそ・普通牛乳 木綿豆腐・生揚げ	精白米・じゃがいも 食パン・コーンスターチ 三温糖	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・根深ねぎ
8 ・ 22	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	★焼きうどん 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・うどん	だいこん・にんじん・ぶなしめじ なめこ・めかぶわかめ キャベツ・梅びしお
9 ・ 24	火 ・ 水	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	クッキー ★バナナ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・バナナ
10 ・ 25	水 ・ 木	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	しょうが・にんじん さやいんげん・干しいたけ
11 ・ 23	木 ・ 火	ごはん 豚肉と里芋の煮物 ★納豆サラダ	★ピザトースト 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳 ベーコン・プロセスチーズ	精白米・さといも マヨドレ・食パン	きくらげ・にんじん キャベツ・こまつな・たまねぎ 青ピーマン・コーン缶詰粒 トマトケチャップ
12 ・ 26	金	★チリコンカンライス ひじきのミルクシーサラダ	ウインナーパンケーキ 牛乳	合い挽き肉 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳・大豆水煮缶詰 ウインナーソーセージ	精白米・マヨドレ 薄力粉・調合油 三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶詰粒 ひじき・キャベツ・ほうれんそう トマトケチャップ
13	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・いよかん りよくとうもろこし・コーン缶詰粒 いちごジャム
18	木	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃがいも マヨドレ・カステラ	にんじん・ブロッコリー・いちご 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 保健だより


東神の倉清涼保育園

夏の暑さと冬の木枯らしを乗り越えて再び春がめぐってきました。暖かな日の光を受けて子ども達が遊ぶ姿を見ていると、この一年を経て逞しく育ったことが思い出されなんだか眩しく感じます。成長とともにできる事が増え、気になる事もどんどん変わっていきます。大人も、子ども達の成長・変化についていけるよう常に新鮮な目を養っていききたいものです。

3月3日は耳の日です！耳を大切に！

① 耳そうじは2~4週に1度、耳の入口付近から1cm程度までをそうじするだけで良いです。本来、耳垢は自然に少しずつ外側へ押し出されていくものです。頻繁にそうじするのは外耳を傷つけ、 困になるので注意しましょう。

③ 鼻は片方ずつ静かにかむ。両鼻で強くかむと、鼻水と一緒にばい菌が中耳に流れ込んで耳炎になりやすくなります。

② 耳もとで大きな音をたてない。難聴の原因になります。

不安な気持ち

新年度が近づき、多くの子ども達が進級への喜びでいっぱいな時期です。ただ、中には気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に、指しゃぶりや爪かみ、どもり、目をパチパチさせる、頻繁に咳払いをする、肩をびくっと動かすなどの動作がみられるようになってきたらもしかしたら何かストレスを感じているかもしれません。こうした様子が見られても、「またやってる！」と何度も指摘したり、「やめなさい！」と強く叱ったりせず、優しく気長に見守りましょう。またストレス以外の可能性がないか受診してみるのもいいでしょう。ふだんできていることを大人にして欲しがったりするなど甘えてきた時にはおおらかに受け止めて安心させてあげられるといいですね。



内科検診

3月9日13:30から、園医による内科検診があります。気になる事がある場合は事前に担任までお伝えください。欠席された場合は内科検診依頼書をお渡しするので個人で受診することになります。