



植園清涼保育園

1	月	体操教室(幼児クラス)
2	火	安全生活指導  絵画教室
3	水	雛祭り会 
4	木	リズム遊び/絵画教室
5	金	体操教室(菫組、紫陽花組)/英語教室
6	土	クラス懇談会(中止)
7	日	
8	月	体操教室(菫組、幼児クラス)
9	火	絵画教室
10	水	誕生会
11	木	お別れ遠足(紫陽花組)  リズム遊び
12	金	英語教室
13	土	
14	日	
15	月	用品渡し 体操教室(菫組、幼児クラス)
16	火	絵画教室
17	水	内科検診
18	木	避難訓練 
19	金	英語教室
20	土	春分の日
21	日	
22	月	
23	火	絵画教室
24	水	
25	木	リズム遊び
26	金	お別れ会
27	土	卒園式(12時30分まで保育にご協力ください)
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	13時まで保育にご協力ください(給食あり)

先月は雪の降る中、生活発表会にご参加頂き、ありがとうございました。大きな舞台に立って一生懸命頑張る子ども達の姿に職員一同、胸が一杯になりました。発表会が終わり、いよいよ各学年とも、次の学年への移行の時期となります。期待をもってステップアップできるようにこれからも園とご家庭で協力し合いながらお子様を見守っていきたいと思います。

今日まで保育にご理解ご協力いただきまして本当にありがとうございました。



お知らせ

◎6日(土)のクラス懇談会は、コロナウイルス感染拡大防止に伴い、中止とさせていただきます。内容につきましては後日手紙にてお伝え致します。

◎27日(土)は卒園式の為、紫陽花組は**12時30分まで**の保育にご協力ください。

◎31日(火)は、新年度準備の為**13時まで**保育にご協力ください(給食有)。

◎内科検診は17日(水)に変更となりました。



今月の歌

♪春が来た

♪思い出のアルバム

来月の予定

1日(木) 入園式

2日(金)~9日(金) 慣らし保育

12日(月) テストメール

21日(水) 誕生会

24日(土) クラス懇談会、た・桃・菫組試食会

※状況により変更になる場合もございます。





給食だより

2020年度 植園清涼保育園

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



～ひな祭り豆知識！～

“桃の節句”



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、中国では3月最初の巳(み)の日におはらいをする習慣があり、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言われています。

“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“クチナン”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」のたとえと言われています。



2月の食育活動

クッキー・クレープ屋さんがやってきた!



発表会の練習を頑張った子ども達に、先生達からおやつプレゼント!「発表会本番も頑張ろうね」と、たんぽぽ・桃組さんにはパンダの、菫組さんには電車のクッキーが届き、幼児さんは各クラスにクレープ屋さんがオープンしました。みんなとてもいい笑顔でクッキーやクレープを食べていました。



今月のレシピ

『菜の花和え』



【材料】	大人2人・子ども2人分	【作り方】	
菜の花	100g(6本)	1. 菜の花は2cm長さ、もやしは食べやすい長さに切る。	
もやし	180g(2/3袋)	2. 1の野菜をさっと茹でて、水気を絞る。	
コーン	20g	3. コーンと醤油を和えたら出来上がり!	
醤油	小さじ1と1/2		

- ☆ 菜の花は2月から3月頃にかけての初春が旬です。選ぶ時は、なるべく花が咲いていない若い物で、葉や茎がしゃきとした新鮮なものがおすすです。ご家庭でも、ぜひ春の味覚を味わってみてください!
- ☆ 季節に合わせて、鞆豆・春キャベツ・法蓮草・胡瓜などに変えて作ってもおいしくできます。



2020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 ・ 22	月	ごはん 鰯の利休焼き 切干大根の煮物	★スナックパン 牛乳	あじ・赤色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・ロールパン	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
2 ・ 15	火 ・ 月	ごはん 豚肉と里芋の煮物 ★なめことめかぶのじゃこ和え	★ツナサンド 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・さといも 食パン・マヨネーズ	にんじん・きくらげ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお キャベツ
3	水	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・鶏卵 普通牛乳・乳酸菌飲料	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 19 30	木 金 火	ロールパン じゃが芋のカレーソーテー ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ぶたひき肉・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 ぶなしめじ・さやいんげん いよかん
5 18 29	金 木 月	麻婆丼 ★水菜のゆかり和え	★フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉	たまねぎ・にんじん・バナナ にら・水菜・干しいたけ・もも缶詰 みかん缶詰・パインアップル缶詰 りょくとうもやし・梅びしお
6	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ 煮干し・普通牛乳	中華めん ソフトせんべい	キャベツ・にんじん・いよかん りょくとうもやし・コーン缶詰粒
8	月	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	★マカロニ黄粉 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	にんじん・しょうが・ふき 干しいたけ
9 ・ 24	火 ・ 水	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 柑橘類 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・三温糖 じゃがいも かりんとう(黒)	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・いよかん
10	水	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 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・カステラ	にんじん・ブロッコリー・いちご コーン缶詰粒
11 ・ 25	木	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	11日ウインナーパンケーキ 25日薩摩芋スナックパン 牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・薄力粉 ロールパン	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・りょくとうもやし なばな・コーン缶詰粒 ほうれんそう
12 ・ 26	金	★チリコンカンライス ★ひじきのミルクィーサラダ	★スイートポテト 牛乳	合い挽き肉 まぐろ水煮缶詰 大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・マヨネーズ さつまいも・三温糖 有塩バター	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 トマトケチャップ
13 ・ 27	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	おこめリング 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 豆みそ・普通牛乳 生揚げ	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・長ねぎ
16	火	ごはん 鮭の茸あんかけ 根菜の金平	★焼きうどん 牛乳	さけ・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・いりごま ごま油・うどん	れんこん・だいこん・ごぼう にんじん・干しいたけ えのきたけ・あさつき・キャベツ
17 ・ 31	水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	ぼたもち 牛乳	鶏むね・納豆・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・もち米	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
23	火	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き 若布スープ	紫陽花組クッキー 牛乳	鶏むね・淡色辛みそ 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 上新粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・コーン缶詰粒 乾わかめ・チンゲン菜



保健だより 3月

植園清涼保育園

今年度も残すところ1ヶ月となりました。紫陽花組さんは4月から小学校へ、その他のクラスの子どもたちは進級しますね。新年度を控え、多くの子どもたちが「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、中には大人の期待を過剰に受け止めて気持ちが不安定になる子もいます。今までなかったのに、急に指しゃぶりや爪かみをするようになった、目をパチパチさせたり何度も咳ばらいをするなど、変わった様子はありませんか？この時期は子ども様子に注意して、何か変わった様子があればじっくりと話を聞くなどして、不安な気持ちやストレスを軽減できるようにしましょう。



3月3日は耳の日！



「3」は耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日とされています。耳と鼻は、耳管という細い管で繋がっています。子どもの耳管は大人に比べて「太い・短い・水平」という特徴があります。そのため風邪をひいて鼻水が溜まっていると、病原菌が耳の奥へ入りやすく、中耳炎を引き起こします。中耳炎は小学生になるまでに6~7割の子どもが一度はかかると言われています。鼻水が出ていたら早めに耳鼻科を受診して、中耳炎になっていないかチェックしてもらいましょう。急性中耳炎の場合は耳に痛みや違和感があったり発熱したりしますが、滲出性中耳炎は無症状の場合が多いので周囲が気づきにくく、知らない間に何度もかかって聴力が低下している場合もあります。

耳垢（みみあか）のお話

耳垢にはカサカサした乾性耳垢と、ベトベトした湿生耳垢があります。日本人は約7割が乾性耳垢と言われています。

耳垢の役割

耳垢は皮膚の表面にある毛の動きや、食事や会話の際に顎を動かすことで自然に奥から押し出されます。耳垢にも役割があるので全てを取り除く必要はありません。

- ・外からの異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ
- ・耳の中のデリケートな皮膚の保護
- ・特有の匂いや苦味で虫よけの効果

耳掃除で気を付けること

- ・子どもの頭はしっかり押さえる
- ・耳たぶを少し後ろに優しく引っ張る
- ・汚れが見える部分だけ優しくぬぐう（耳の入り口から1センチくらいが目安）
- ・カサカサした耳垢は、綿棒にベビーオイルやワセリンを薄くつけると取れやすくなります
- ・毎日したり強くこすると、外耳道を傷つけてしまうので注意する

奥まで綿棒を入れすぎると、かえって耳垢を押し込んでしまいます！耳垢が溜まりすぎて聞こえが悪くなっていることもあります。耳掃除の目安としては1ヶ月に1度です。きちんとできているか心配な場合には、耳鼻科でも耳掃除をしてくれますよ。

