

3月園だより

認定こども園 清涼保育園

寒さの中にも 少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました

この一年を振り返り一人ひとりが自分のペースで 大きくたくましく 成長した姿をうれしく感じているこの頃です



3月の予定

- 3日 雛祭り会
- 8日 生活安全指導
- 12日 お別れ遠足(もみじ組)
- 19日 お別れ会
- 22日～23日 お買い物ごっこ
- 24日 避難訓練
- 27日 卒園式
- 31日 新年度準備(保育 13 時まで)

子どもの花粉症について

花粉症の症状というのは、鼻水 鼻詰まり 目のかゆみ くしゃみが主なものです
中でも子どもの場合は、
鼻詰まりと目のかゆみに
現れることが多いようです。
鼻詰まりは見た目では
わかりにくいので、口呼吸が
多くなっていないか
観察しましょう



年長さんは小学校への入学を心待ちにしています
保育園で学んだり体験したことを胸に
大きく羽ばたいて欲しいと思います

名前をつけましょう



新年度にさきがけ 着替えやものはの
記名が薄くなっていないか
確認をお願いします。

作品展にお越しくださり
ありがとうございました。
懇談会の中止に伴いご意見箱を置かせて
頂き 保護者の方から、貴重なご意見を
頂きました。
励ましお褒めの言葉
ありがとうございました。
ご意見をもとに、
保育運営の見直し、確認の
機会とさせて頂き
より良い保育が提供
出来るよう、職員一同
気を引き締めて
参りたいと思います。





2020年度 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



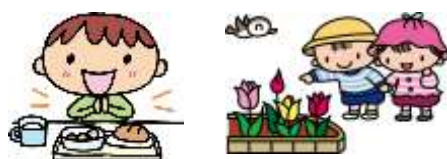
② 家族そろっての楽しい食事



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月最初の巳(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“クキナシ”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」のたとえと言われています。

食事のマナー



食事のマナーとは？

食事のマナーは国や地域、文化によって異なり、たくさんあります。また、大人になるにつれて身につけるマナーは増え、時と場所によっても異なります。本来は楽しく食事をするためのものですので、あまり厳しく伝えると、食欲が減退してしまうかもしれません。ポイントをしぼって伝え、周囲の大人が見本となるようにし、基本的なマナーを身につけられるよう、おいしく、楽しく食事ができるといいですね。

いただきます



おいしく食べるためのマナー

- ★食べる前に手を洗う
清潔な手で食べることはマナーですが、感染症予防のほかに『これから食べるんだ』という心構えにもなり大切です。
- ★『いただきます』『ごちそうさま』
言葉の意味には感謝の気持ちが入っています。一緒に言うことや『いただきます』『はい、どうぞ』などの声かけをし、会話のやりとりをすることで、食卓を囲む楽しさの気持ちを育てていきたいです。
- ★座って落ち着いて食べる
よい姿勢での食事は、飲み込みをスムーズにし、消化不良を防ぎます。様子を見守りましょう。

🍓 3 月 の 献 立 表 🍓

No.	主食	献立	おやつ	No.	主食	献立	おやつ
1 (月)	御飯	鯨の利休焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	きな粉トースト	16 (火)	御飯	♥マカロニグラタン (鶏肉、玉葱、しめじ、法蓮草) キャベツのゆかり和え (キャベツ、もやし)	♥ツナサンド
2 (火)	御飯	厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、ニラ、干し椎茸、玉葱) 菜の花和え (菜の花、もやし、コーン)	♥スイートポテト	17 (水)	御飯	厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、ニラ、干し椎茸、玉葱) 菜の花和え (菜の花、もやし、コーン)	きな粉のぼたもち
3 (水)	御飯	ちらし寿司 (蓮根、人参、かんぴょう、干し椎茸、コーン) けんちん汁 (鶏肉、豆腐、里芋、大根、人参、葱)	おこしもち	18 (木)	御飯	麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ひじき、ツナ)	♥フルーツポンチ
4 (木)	バター ロールパン	じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、いんげん)	♥かみんどう 柑橘類	19 (金)	バ イ キ ン グ		プリン
5 (金)	御飯	麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ひじき、ツナ)	♥ピザトースト	22 (月)	バター ロールパン	ポークビーンズ ヨーグルト (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、大豆)	♥かみんどう 柑橘類
6 (土)	中華麺	味噌ラーメン (豚肉、キャベツ、人参、もやし、コーン) 小魚スナック 柑橘類	イチゴ ジャムサンド	23 (火)	御飯	豚肉と里芋の煮物 (豚肉、里芋、きくらげ、人参) ♥納豆サラダ (納豆、コーン、キャベツ、小松菜)	♥焼きそば
8 (月)	バター ロールパン	♥カレーポトフ ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー)	♥お煎餅 柑橘類	24 (水)	御飯	鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物 (高野豆腐、蒟、人参、干し椎茸)	マカロニの きな粉まぶし
9 (火)	御飯	豚肉と里芋の煮物 (豚肉、里芋、きくらげ、人参) ♥納豆サラダ (納豆、コーン、キャベツ、小松菜)	じゃこ チーズトースト	25 (木)	御飯	♥チリコンカンライス (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきのミルクィーサラダ (ひじき、キャベツ、ツナ、人参)	ウインナー パンケーキ
10 (水)	御飯	鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物 (高野豆腐、蒟、人参、干し椎茸)	焼きうどん	26 (金)	御飯	鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ (じゃが芋、人参、ブロッコリー、ツナ、コーン)	♥カステラケーキ 苺添え
11 (木)	御飯	♥チリコンカンライス (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきのミルクィーサラダ (ひじき、キャベツ、ツナ、人参)	ウインナー パンケーキ	27 (土)	卒 園 式		
12 (金)	御飯	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) なめことめかぶのじゃこ和え (なめこ、めかぶ、豆腐、しらす干し)	マカロニの きな粉まぶし	29 (月)	御飯	麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ひじき、ツナ)	♥フルーツポンチ
13 (土)	御飯	炊き込みご飯 (鶏肉、油揚げ、人参、しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、葱)	ココアサンド	30 (火)	御飯	♥マカロニグラタン (鶏肉、玉葱、しめじ、法蓮草) キャベツのゆかり和え (キャベツ、もやし)	♥ツナサンド
15 (月)	御飯	鯨の利休焼き ♥ポテトサラダ (じゃが芋、人参、ツナ、コーン、ブロッコリー)	♥スパゲティ ミートソース	31 (水)	御飯	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) なめことめかぶのじゃこ和え (なめこ、めかぶ、豆腐、しらす干し)	/

★園で初めて口にするという
事が無いようなるべく献立
実施までに、ご家庭で試し
て頂きますよう、ご協力お
願いします。

★アレルギー児に対してはア
レルギー食物を除去してお
ります。

★おやつに牛乳が付きまます。

19日(金)

ハイキング

バターロールパン
レーズンロールパン
チキンナゲット
フライドポテト
ウインナー
焼きそば
枝豆
ポテトサラダ
キャベツのゆかり和え
フルーツ
(バナナ・蜜柑缶・パイナップル)

♥マークは、
卒園するお友達
リクエストメニューです。

