



3月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	月		薔薇組体育教室
2	火		
3	水	雛祭り会	英語教室
4	木		体育教室
5	金	お別れ遠足 (もみじ組)	絵画教室
6	土		
7	日		
8	月	安全生活指導週	薔薇組体育教室
9	火		
10	水		英語教室
11	木		体育教室
12	金		絵画教室
13	土		
14	日		
15	月		薔薇組体育教室、体育教室
16	火	誕生会	
17	水		英語教室
18	木		
19	金		絵画教室
20	土		
21	日		
22	月		
23	火	お別れ会	
24	水	修了式	
25	木		
26	金		
27	土	卒園式 (12時半降園)	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水	新年度準備の為 13時降園	



今年度も残り1ヶ月になりました。この1年を振り返ると、子ども達の色々な表情が思い浮かんできます。

子ども達が行事を含め無事にする事が出来たのも保護者の皆様の温かいご協力とご理解があつてのことと深く感謝致します。ありがとうございました。

残りの1ヶ月子ども達と楽しい思い出を作っていき、来年度への準備もしていきたいと思ひます。



お知らせ

☆3月の保育料・諸費、1月の延長保育料は5日(金)に引き落とされます。なお、もみじ組の2月分・3月分の延長保育料は後日徴収させていただきます。

☆新年度用品のお渡しは、24日(水)・25日(木)です。

☆27日(土)は卒園式の為、保育は給食有りの12時半降園とさせていただきます。

☆31日(火)は新年度準備の為、給食有りの13時降園とさせていただきます。ご理解・ご協力の程お願い致します。



来月の予定

- 1日(木) 入園式
- 8日(木) 始業式
- 20日(火) 避難訓練
- 24日(土) 春の親子遠足
- 27日(火) 誕生会



今月の歌

♪おはながわらった
♪思い出のアルバム





給食だより

2020年度
認定こども園
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。

② 家族そろっての楽しい食事



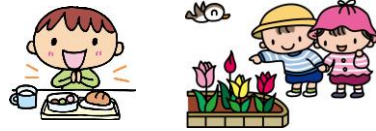
① 幼児期からの食事体験



④ 快眠、快食、快便、自立生活



③ 規則的な生活リズムの確立



☆ 3月3日 ひな祭り ☆

“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す。

中国では、3月最初の巳(み)の日に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』と言われています。

“ひしもち”のいわれ



色は下から順に緑白桃色の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。

2月の食育活動

2月2日の節分の日には節分特別メニューでした。“鬼ごはん”はドライ豆カレーを子ども達が鬼の顔にして食べました。

カレーのルーが髪の毛、目はグリーンピース、口は人参、角はとんがりコーンを使用しました。用意されたパーツのみでなく、他のメニューに使用している具も使って顔を作る子もいました。顔を作るのが楽しくて、パーツだけ残し、おかわりの際もう一度鬼の顔を作っている子もいましたよ。



今月の予定

年度末ということで、各クラスお別れクッキングを行う予定です！



今月のレシピ「チリコンカンライス」

【材料】

合挽き肉	130g
玉葱	130g
人参	70g
ピーマン	40g
水煮大豆	50g
トマト缶	50g
ケチャップ	大さじ2と1/2
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	小さじ3/4

【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！

★ もみじ組さんが卒園前にもう一度食べたいと ★
★ リクエストがあった一番人気のメニューです！ ★

☆は、もみじ組リクエストメニューです。

3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	☆マカロニかりんとう 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐・普通牛乳	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
2	火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	☆ツナサンド(2,30日) 牛乳 ぼたもち(17日)	生揚げ・ぶたもち・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉・食パン・マヨネーズ・精白米・三温糖	にんじん・にら・乾しいたけ・たまねぎ・なばな・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・キャベツ
3	水	ちらし寿司 けんちん汁	おこしもち 牛乳	鶏むね・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・さといも水煮・上新粉	れんこん・にんじん・かんぴょう・乾しいたけ・コーン缶詰粒・焼きのり・だいこん・長ねぎ・トマトジュース
4	木	☆チリコンカンライス(4,29日) ☆ひじきのミルクサラダ ☆ドライ豆カレー(18日)	☆ウインナーパンケーキ 牛乳(4,29日) ☆ぜんざい(18日)	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・まぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳・ウインナーソーセージ・あずき	精白米・マヨネーズ・薄力粉・調合油・三温糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトダイス缶詰・トマトケチャップ・乾ひじき・キャベツ・コーン缶詰粒・ほうれんそう
5	金	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ぶたもち・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・甘辛せんべい	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
6	土	カレーうどん 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド 牛乳	ぶたもち・油揚げ・煮干し・普通牛乳	うどん・三温糖・有塩バター・薄力粉・片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・あさつき・いよかん・いちごジャム
8	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	さけ・淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン・ソフトマーガリン・すりごま・三温糖	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・切干しだいこん・乾しいたけ・さやいんげん
9	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ☆なめこめかぶのじゃこ和え	☆スイートポテト 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐・しらす干し・普通牛乳	精白米・さつまいも・三温糖・有塩バター	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・なめこ・めかぶわかめ・梅びしお
10	水	ごはん 豚肉と里芋の煮物 ☆納豆サラダ	☆ピザトースト 牛乳	ぶたもち・納豆・ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・さといも水煮・マヨネーズ・食パン	きくらげ・にんじん・コーン缶詰粒・キャベツ・こまつな・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
11	木	バターロール じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	かりんとう 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・かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・さやいんげん・いよかん
12	金	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・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・にら・きょうな・乾ひじき・みかん缶詰・白桃缶・パインアップル缶詰・バナナ
13	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	黄粉サンド 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・生揚げ・豆みそ・きな粉・調整豆乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン・三温糖	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 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏もちも・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・コーン缶詰粒・いちご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
517 Kcal	19.5 g	15.2 g	233 mg	1.9 mg	190 µg	0.29 mg	0.35 mg	25 mg



3月 保健だより

認定こども園 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る要因になるので注意しましょう。



② 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。



③ 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。普段できていることを大人にして欲しい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。



大変、耳の中に入っちゃった！！

子どもは思いがけない行動をするものです。ビーズやボタンなど小さな物が耳や鼻の穴に入って出てこないなんていう時には慌てて無理に取り出そうとすると耳や鼻を傷つけてしまうので病院でとってもらいましょう。虫は暴れるので懐中電灯でおびき寄せるか、それで出てこないならサラダ油などを一滴たらし虫を窒息させてから病院へ行くとよいですよ。

