

3月 園だより

鳴子清涼保育園

厳しかった寒さもようやくゆるみ、辺りの木々の芽吹きや桜の蕾の膨らみが春を告げて、いよいよ本年度もまとめの月を迎えました。あと一ヶ月で新しい世界～小学校へと巣立っていく紫陽花組の子ども…次の年度へ進級する子ども達…。4月の入園当初と比べると、心も身体も大きく成長したことを感じます。この3月は、一人ひとりの思い出づくりをたくさんしてあげたいと思っています。

1	火	
2	水	避難訓練
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	安全生活指導週
8	火	お別れ遠足(年長)
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	生活発表会
13	日	
14	月	誕生会
15	火	1日もりの学舎 ようちえん(年長)

16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	お別れ会
26	土	卒園式
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	13時降園

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・身振り、二語文などで自分の思いを相手に伝え、気持ちが通じ合うことの喜びを味わう。
- ・保育士や友だちと一緒に音楽に合わせて踊ったり、体を十分に動かして楽しむ。

桃組

- ・保育士や友だちと関わる中で、自分の気持ちを簡単な言葉で表現しようとする。
- ・自分なりに試したり、イメージを膨らませたりしながら、好きな遊びを繰り返し楽しむ。

菫組

- ・進級することに憧れを持ち生活をする。
- ・机上遊びなど集中してじっくりと楽しむ。

桜組

- ・進級に期待をもって生活をすすめる。
- ・生活発表会で自信をもって発表する。

向日葵組

- ・友だちと共通のイメージを伝えあいながら、好きな遊びを深めて楽しむ。
- ・進学・進級に期待を持ち、自信を持ち、自立して行動する。

紫陽花組

- ・友だちと共通のイメージを伝えあいながら、好きな遊びを深めて楽しむ。
- ・進学・進級に期待を持ち、自信を持ち、自立して行動する。

園からのお願い

- ・12日に行います生活発表会は急な変更にもかかわらず、温かいお言葉を頂きありがとうございます。自粛等で十分な練習が出来てはおりませんが子どもたちの楽しんでいる姿をご覧頂きたいと思います。各学年での発表となります。お時間をお間違えないようにお出掛け下さい。
- ・31日は新学期準備のため給食有の13時帰りとさせていただきます。

お礼

今年度は保育園にとっては立ち上げという大変な一年間でしたが、子ども達が健やかな成長を遂げることができましたのは、保護者の皆様方の温かいご協力とご理解があつてのことと、深く感謝申し上げます。1年間本当にありがとうございました。

今月の歌

はるがきた
ことりのうた





令和3年度 鳴子清涼保育園



春野菜を食べよう



陽射しが暖かく感じられる季節となりました。必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。3月～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富でいろいろな料理に登場します。旬の野菜から「春」を味わってみませんか。

春キャベツ



みずみずしくてやわらかくビタミンCが豊富。ふんわり軽い口当たりが特徴です。

新玉ねぎ



水分が多いため甘く感じられます。血液をサラサラにしてくれます。

新じゃが



ほくほくした食感が特徴。芋類は、ビタミンCが熱でこわれにくく栄養素を効率よく摂取できます。

菜の花

栄養素のバランスが非常によく特にビタミンCはほうれん草より豊富！独特のほろ苦さがありますが茹でると甘みが出ます。

アスパラガス



カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれ疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。

グリンピース



栄養価が高く冷凍食品や缶詰にも加工されていますが旬の味は格別です。

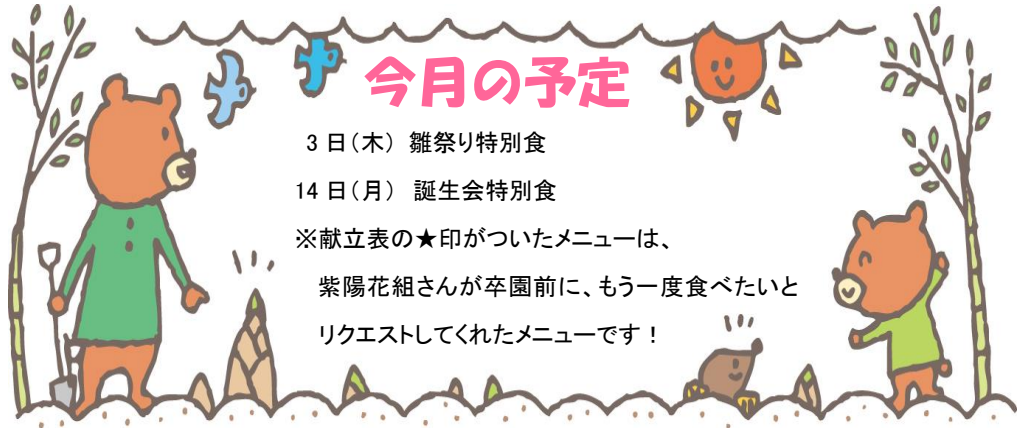
その他、タケノコ、セロリ、ふきなどがあります。また、わらびやぜんまい、フキノトウ、タラの芽、つくしなどの山菜も多く出回ります。山菜は文字どおり山などに自然にはえているもので、まさに春を味わうことができる食材です。



3月3日は雛祭り

雛祭りの日に食べるひなあられは、「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて四季を表しています。「1年を通して娘の幸せを祈る」という意味が込められています。

こ尾張・三河地方には、昔から作られている雛菓子として「おこしもち」があります。お湯で練った米粉を、お雛様・鯛・扇等の木型に押しはめて成型し、蒸しあげたもので作る時に木型から起こす、また、木型に押しつけるため「おこしもち」や「おこしもん」と呼ばれています。子どもの健やかな成長を願う伝統の雛菓子を伝えるため、園では幼児さんに提供します。



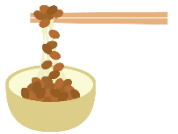
3日(木) 雛祭り特別食

14日(月) 誕生会特別食

※献立表の★印がついたメニューは、紫陽花組さんが卒園前に、もう一度食べたいとリクエストしてくれたメニューです！

今月のレシピ

『納豆サラダ』



【材料】大人 2人 子ども 2人分

【作り方】

- 挽きわり納豆 80g
- 醤油 小さじ 1
- キャベツ 180g(葉大 4枚)
- 小松菜 70g(1/3束)
- コーン(缶詰) 15g
- マヨネーズ 大さじ 2

1. 納豆は醤油と混ぜておく。(フライパンで軽く炒めると、香ばしくなります)
2. キャベツは色紙切り、小松菜は 2cm長さに切り、さっと茹でて水気を絞っておく。
3. 2と1、コーンを合わせて、マヨネーズで和えたら出来上がり！

☆ 季節によって、アスパラガス・レタス・オクラ



2021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 ・ 15	火	★ドライ豆カレー ★ひじきのミルキーサラダ	ウインナーパンケーキ 牛乳	合い挽き肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 薄力粉・調合油 三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン コーン缶詰粒・ひじき・キャベツ ほうれんそう
2 ・ 29	水 ・ 火	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 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 さつま揚げ・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・じゃが芋 三温糖・しらたき 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ めかぶわかめ・梅びしお キャベツ
3	木	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 ・ 16	金 ・ 水	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	おからかりんとう 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・三温糖 じゃがいも かりんとう	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
5 ・ 26	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
7 ・ 30	月 ・ 水	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・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
8 ・ 22	火	食パン ★ハヤシチュー ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ぶたもも・ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー トマトケチャップ・トマトピューレ いよかん
9 ・ 23	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	★クラッカーサンド 23日:ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖 スナッククラッカー	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・りょうとうもやし なばな・いちごジャム
10 ・ 24	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ	焼きうどん 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
11	金	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	薩摩芋スナックパン 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	にんじん・しょうが・ふき 干しいたけ
14	月	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	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
17 ・ 31	木	あんかけ焼きそば 若布スープ	クラッカー スティックゼリー 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 普通牛乳	中華めん・片栗粉 クラッカー	にんじん・りょうとうもやし チンゲン菜・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・ コーン缶詰粒・乾わかめ
18 ・ 28	金 ・ 月	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・スナックパン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん コーンクリーム缶詰
19	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 りょうとうもやし・コーン缶詰粒
25	金	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	★鬼饅頭 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・白玉粉 薄力粉	にんじん・しょうが・ふき 干しいたけ



3月保健だより

鳴子清凉保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



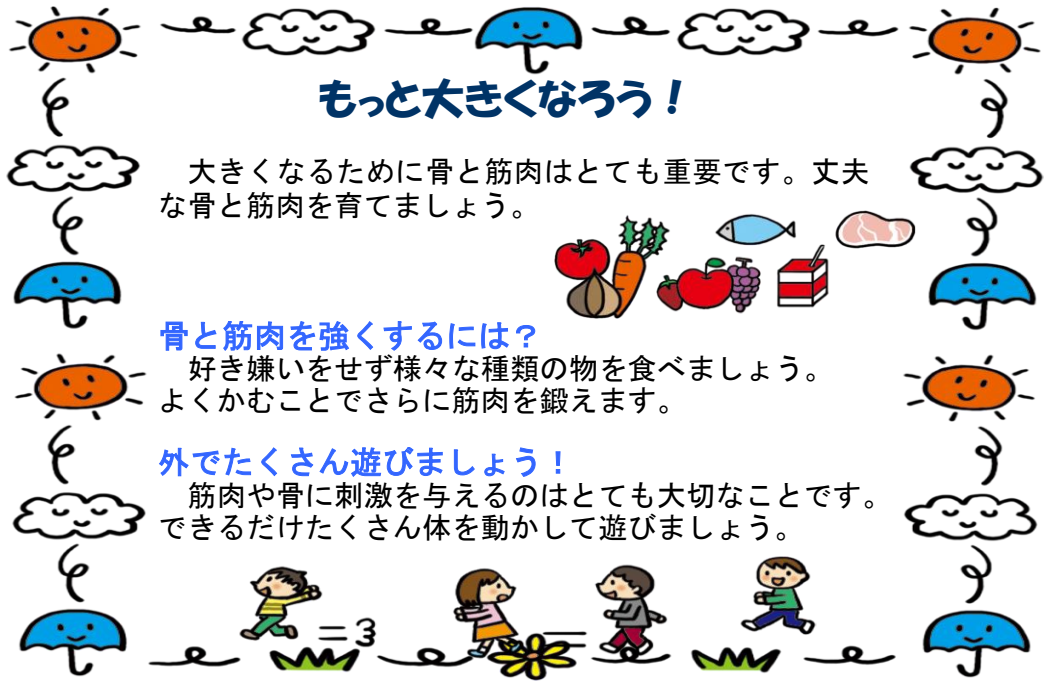
耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

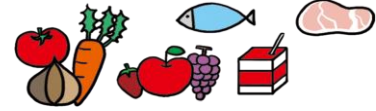
大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。



骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

