



3月



園だより



1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	体操教室(董・幼児クラス)
8	火	絵画教室
9	水	誕生会(1・2・3月)/内科検診
10	木	避難訓練
11	金	英語教室
12	土	クラス懇談会
13	日	
14	月	体操教室(董・幼児クラス)
15	火	絵画教室
16	水	お別れ遠足(紫陽花組)
17	木	
18	金	英語教室
19	土	
20	日	
21	月	春分の日
22	火	絵画教室
23	水	
24	木	
25	金	英語教室
26	土	卒園式(12時30分まで保育)
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	新学期準備の為13時まで保育

植園清涼保育園

新型コロナウイルスの流行が始まってから3回目の春を迎えようとしています。コロナ禍の生活が当たり前ようになってきた今、子ども達に対してできる保育園での様々な経験と安全とは何かを考え、試行錯誤の一年でしたが、子ども達一人ひとりの成長を見守ることができたのも、保護者様の温かいご協力とご理解があつてのことと、感謝申し上げます。一年間ありがとうございました。

トレーナーを持ってきてください

保育園では衣服の調整はジャンパーではなくトレーナーで調整をしています。これから温かくなってきますが、極力、ジャンパーでの登園ではなくトレーナーを着ての登園をお願いします。また、ポロシャツだけの登園の日はトレーナーを鞆に入れていただくと便利です。



お知らせ

◎26日(土)卒園式の為、12時30分まで
31日(木)新学期準備の為13時までの
保育にご協力ください。



今月の歌

♪ 思い出のアルバム ♪ 春 ♪

来月の予定

- 1日(金)入園式
- 4日(土)~9日(土)
慣らし保育(新入園児のみ)
- 20日(水)クラス写真
- 23日(土)クラス懇談会
0・1歳組 試食会
- 27日(水)誕生会





令和3年度

植園清涼保育園



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。

グリーンピース



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。



今月のレシピ

※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。今月は、そのリクエストが多かったメニューのレシピをご紹介します！



『納豆サラダ』

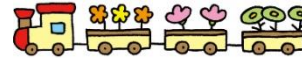


【材料】 大人2人子ども2人分

【作り方】

- | | | |
|---------|------------|----------------------------------------|
| 挽きわり納豆 | 80g | 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) |
| 醤油 | 小さじ1 | |
| キャベツ | 180g(葉大4枚) | 2. キャベツは色紙切り、小松菜は2cm長さ |
| 小松菜 | 70g(1/3束) | に切り、さっと茹でて、水気を絞っておく。 |
| コーン(缶詰) | 15g | 3. 2と1、コーンを合わせて、マヨネーズで和 |
| マヨネーズ | 大さじ2 | えたら出来上がり！ |

☆ 季節によって、アスパラ・レタス・オクラなど、お好みの野菜で作ってみてください。



『マカロニかりんとう』



【材料】

【作り方】

- | | | |
|---------------------|------------|----------------------------------------|
| マカロニ | 200g | 1. 乾燥した状態のままのマカロニを、180℃の油で15～20秒ほど揚げる。 |
| ※ゆで時間4分程度の早ゆでタイプのもの | | ※気泡の勢いがおさまリ、ほんのり色づく程度。 |
| 黒糖 | 大さじ2(約20g) | 油から出した後も、予熱で色がつくので注意！ |
| 水 | 大さじ1 | 2. 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。 |
| 揚げ油 | 適宜 | 3. 揚げたマカロニを黒糖でからめたら出来上がり！ |

☆ 色々な形のマカロニで作ってみてください！

☆ 早ゆでタイプのマカロニがない場合、150℃の低温でじっくり揚げて作ることもできます。

今月の予定

9日(水) 誕生会特別食

給食:ごはん

鶏の唐揚げ

ポテトサラダ

おやつ:誕生会ケーキ





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 ・ 24	火 ・ 木	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	1日★豆乳葛餅 24日ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 もち米・三温糖 くず粉	にんじん・りよくとうもやし にら・えのきたけ・なばな コーン缶詰粒
2 ・ 18	水 ・ 金	ごはん ★鯖の塩焼き 高野豆腐と蒟の煮物	2日ごはんピザ 18日薩摩芋スナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐 まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	ふき・にんじん・乾しいたけ コーン缶詰粒・青ピーマン
3	木	鮭の混ぜご飯 呉汁	ひなあられ <small>りんごジュース(未満児:牛乳)</small>	さけ・大豆水煮缶詰 油揚げ・赤色辛みそ 普通牛乳	精白米・ひなあられ	にんじん・乾しいたけ だいこん・ぶなしめじ 葉ねぎ・ごぼう・塩昆布
4 ・ 15	金 ・ 火	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	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 おからかりんとう	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 ・ 19	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	アンパンマンせんべい 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 りよくとうもやし・コーン缶詰粒 いよかん
7 ・ 25	月 ・ 金	ごはん じゃが芋とさつま揚げの旨煮 ★なめこめかぶのじゃこ和え	★スイートポテト 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 木綿豆腐・しらす干し 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき さつまいも 有塩バター	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
8 ・ 22	火	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 ロールパン	コーン缶詰粒クリーム 切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん
9	水	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
10 ・ 23	木 ・ 水	★チリコンカンライス ★ひじきのミルキーサラダ	★マカリニかりんとう 牛乳	合挽き肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・マヨネーズ マカロニ・黒砂糖 調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・乾ひじき トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒
11 ・ 29	金 ・ 火	食パン じゃが芋のカレーソテー 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	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・青ピーマン いよかん
12 ・ 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・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	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
14 ・ 28	月	★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・桃缶詰・バナナ パインアップル缶詰
16 ・ 30	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜と水菜のおかか和え	★じゃこチーズトースト 牛乳	ぶたもも・削り節 プロセスチーズ しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・はくさい・きょうな 焼きのり
17 ・ 31	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・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・マヨネーズ うどん	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





保健だより 3月

植園清涼保育園

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。新型コロナウイルスの影響で行事の延期や縮小がありました。無事に終わることができ職員一同ほっとしています。まだ感染予防に注意しながらの生活が必要ですが、残りの1ヶ月、子どもたちが楽しんで生活できるようにしていきたいと思っています。

3月3日は耳の日



耳は「音を聞く」以外に「体のバランスをとる」という働きがあります。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。

耳の中をのぞいてみましょう。よく観察するとびっくりするほど耳あかが溜まっていることがあります。耳あかが溜まりすぎていると聞こえが悪くなったり、水に潜った時に水でふやけて鼓膜を圧迫したり、時には菌が繁殖して外耳炎を起こすことがあります。耳あかが見えているときには無理にとらずに耳鼻科で耳掃除をしましょう。綿棒で取ろうとすると、かえって中に押し込んでしまうことがあります。

耳の聞こえは大丈夫ですか？

- ・大きな音に反応しない
- ・呼びかけても気づかない
- ・話していて何度も聞き返す
- ・テレビのボリュームを大きくする
- ・言葉がはっきり言えない

左記の症状があるようでしたら念のため耳鼻科で診てもらうようにしましょう。

進級・入学に向けて予防接種の確認を！

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。進級・入学を控えた時期ですので「母子手帳」を見直して、予防接種の未接種のものがないか確認しましょう。特に、紫陽花組のお子さんは、**MRワクチンの2期の期限が3月31日まで**となっています。期間内は無料で受けられますが期限を過ぎてしまうと自費となりますので、忘れずに接種するようにしましょう。

花粉がとんでいます

昔は花粉症になるのは小学生ころからと言われましたが、最近では1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子は言葉で表現できないので、気になる症状が見られたら、病院で診てもらいましょう。

(気になる症状)

- ・水っぽい透明な鼻水が続く
- ・外に出たときに目を掻いている
- ・常に涙目で目がぐじゅぐじゅしている

(なってしまったら)

- ・布団や洗濯物はなるべく外には干さない
- ・部屋に入るときには服についた花粉をはらう
- ・外から帰ったら、濡れたタオルで顔を拭く



3月9日(水)14時から園医による内科検診があります。気になることがありましたら事前に担任に伝えてください。