



今年度も残りわずかとなりました。この1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嬉しく感じているこの頃です。また、春になったとは言え、まだまだ冷たい風が吹く日もあります。寒暖差があるこの時期は体調管理に気を付けていきたいと思います。

1	水	英語（堇・幼）	
2	木	体操教室（幼）	
3	金	雛祭り会	
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週	
7	火	お別れ遠足（紫陽花）	
8	水	英語教室（堇・幼）	
9	木	体操教室（堇・幼）	
10	金	絵画教室	
11	土	クラス懇談会	
12	日		
13	月		
14	火	誕生会	
15	水	英語教室（堇・幼）	
16	木	体操教室（幼） 物品渡し	
17	金	絵画教室（幼） 物品渡し	
18	土		
19	日		
20	月	避難訓練	
21	火	春分の日	
22	水	英語教室（堇・幼）	
23	木	体操教室	
24	金	お別れ会	
25	土	卒園式	
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金	13時降園	

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・保育士の声掛けを理解して行動する。
- ・手先や体を使って遊ぶことを楽しむ。

堇組

- ・進級への期待を持って生活する。
- ・勝ち負けのある遊びを楽しむ。

向日葵組

- ・友だちと共通のイメージを伝えながら、好きな遊びを深めていく。
- ・春の自然に触れ、日差しの暖かさを感じながら、戸外で遊ぶ。

桃組

- ・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。

桜組

- ・次の学年に期待を持つ
- ・生活に見通しを持つ

紫陽花組

- ・就学への期待や不安を受け止められながら安定した生活を送る。
- ・春の自然を調べたり、遊びに取り入れられたりして楽しむ。

園からのお知らせ

- ・3月7日（火）は年長組がお別れ遠足で名古屋市科学館に出掛けます。詳細につきましては後日お手紙にてお知らせします。
- ・3月11日（土）はクラス懇談会を行います。
- ・3月31日（金）は新学期準備のため、給食有13時降園とさせていただきます。
- ・堇組担任佐藤春菜が一身上の都合により2月28日を持ちまして退職致しました。

園からのお礼

今年度も数多くの園行事に多大なご協力を頂きまして、保護者の皆様には感謝申し上げます。来年度も引き続きよろしくお願い致します。卒園児の皆様もいつでも気軽に保育園へ遊びにきて頂ければうれしく思います。

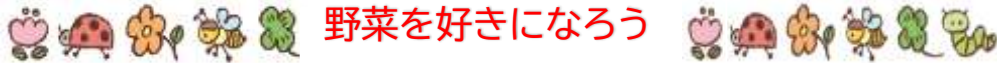
今月の歌

- ・さんぽ
 - ・思い出のアルバム
- たくさん歌おうね！





令和4年度
鳴子清涼保育園



幼児期は、将来の食習慣の基礎を作る大切な時期です。食べ方にムラがあり、好きなものだけ食べてしまうことはありませんか？特に野菜は苦手と感じる子が多いです。そこで野菜を好きになる工夫についてご紹介します。



★野菜を好きになるための5つのヒント★

① 切り方に一工夫

野菜は繊維が多いので、子どもは噛みにくいことがあります。

繊維に対して垂直に切る、小さめに切るなどしてみましょう。飾り切りやクッキーの型で可愛く型抜きしてもいいですね。



② アク抜き

匂い、苦み、渋みがある野菜は水にさらしたりよく茹でてアクを抜きましょう。また鮮度が落ちると臭みが出るので新鮮な野菜を使いましょう。



③ 食感を変えてみる

生のまま、塩もみ、煮る、茹でる、炒めるなど調理方法を変えることで食感が変わります。色々な調理方法試して好きな食感を見つけてあげましょう。炒め物の場合、野菜を一度茹でたり電子レンジにかけて柔らかくしてから炒めると食べやすくなります。柔らかいものが苦手な場合は少し固めに仕上げてもいいですね。



④ 旨味のある食品や好きな味と組み合わせる

鰹節、海苔、胡麻、しらす干しなどを野菜料理に加えたりカレー味、ケチャップ味、チーズ味など子どもが好きな味つけにすると食べやすくなります。

⑤ 食べやすくする

野菜炒めのような料理には水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく適した温度で食べましょう。

2月の食育活動

恵方巻を食べよう



節分の日には紫陽花組さんと恵方巻を食べました！子供達が好きな具を選んで、先生たちが巻きずすを使って恵方巻を作りました。願い事を思いながらみんなで南南東をみて食べました！



今月の予定

- 3日 (金) 雛祭り特別食
- 14日 (火) 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~ 菜の花和え

<材料>

- ・菜の花 100g (6本)
- ・もやし 180g (2/3袋)
- ・コーン 20g
- ・醤油 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① 菜の花は2cm長さ、もやしは食べやすい長さにする
- ② ①の野菜をさっと茹でて、水気を絞る
- ③ コーンと醤油で和えたらできあがり！

★季節にあわせて、鞘隠元、春キャベツ、胡瓜などに変えて作ってもおいしくできます。





2022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 27	水 ・ 月	ごはん ★鯖の照り焼き 切干大根の煮物	スイートポテト 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・有塩バター	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
2 ・ 31	木 ・ 金	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	メロンパン風トースト 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 さつま揚げ・普通牛乳 しらす干し	精白米・じゃが芋 三温糖・しらたき 食パン・ソフトマーガリン グラニュー糖・薄力粉	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	金	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルビス 未満児: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 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 ・ 18	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
6 ・ 20	月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	ごはんピザ 20日:ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたかた 黄粉・プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖	にんじん・にら・えのきたけ りよくとうもろやし・コーン缶詰粒 なばな・青ピーマン
7 ・ 22	火 ・ 水	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	★マカロニココア 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
8 ・ 28	水 ・ 火	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
9 ・ 23	木	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	ビスケット 柑橘類 23日:クッキー 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・ビスケット 無塩バター・薄力粉	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 ・ 24	金	★豚丼 ★薩摩芋とひじきのサラダ	★ももケーキ 牛乳	ぶたもも・鶏卵・普通牛乳	精白米・薩摩芋・しらたき マヨネーズ・薄力粉 調合油・三温糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ブロッコリー・ひじき・桃缶詰
11 ・ 25	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 りよくとうもろやし・コーン缶詰粒
13	月	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたひき肉・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・くず粉 三温糖	たまねぎ・乾しいたけ・しょうが キャベツ・はくさい・にんじん えのきたけ・カットわかめ コーン缶詰粒
14	火	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
16 ・ 30	木	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・ブロッコリー 青ピーマン・いよかん
17 ・ 29	金 ・ 水	★麻婆丼 ★春雨サラダ	★フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 プレーンヨーグルト 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・きゅうり・干しいたけ・もも缶詰 みかん缶詰・パイナップル缶詰



3月ほけんだより

鳴子清涼保育園

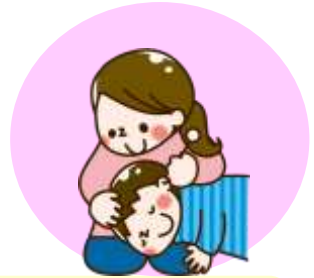
三月になり、春めいてきました。一年間、大きな怪我や病気もなく過ごすことが出来ましたか？規則正しい生活は送れましたか？お子様と一緒にこの一年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。

3月3日は耳の日

耳の健康チェックをしましょう

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いたりして見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



耳掃除の注意点

- ・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- ・耳掃除は、耳の入り口から1~1.5cmまでにしましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- ・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

