

3月園だより

認定こども園 清涼 保育園

厳しい寒さもようやく終わりを告げ ポカポカとした陽気の日も増えてきました。
進級や卒園に向けてご家庭でもお忙しい時期かと存じます。子どもたちが落ち着いて楽しく過ごせるよう職員一同気を引き締めてまいります。

3月の予定

3日 雛祭り会 9日 生活安全指導
10日 お別れ遠足(もみじ組)
15日 身体測定 17日 お別れ会
22日 避難訓練 25日 卒園式
31日 保育13時まで



耳の日

3月3日は耳の日です。耳を大切にするために、以下のような事を確認しあえるといいですね。

- ◇ 耳をたたかない
- ◇ 耳元で大きな声や音を出さない
- ◇ 耳の中に物を入れない
- ◇ 鼻をかむときは片方ずつかむ



作品展示には、限られた時間の中
作品の一つ一つを説明するお子さまとの
楽しい時間を過ごして頂けたと思います。
観覧 ありがとうございます。

今月のねらい

もみじ組

- ◆ 身近な自然の変化に気付き春の訪れを感じる
- ◆ 入学進級への喜びや期待の気持ちを持って積極的に活動に取り組む
- ◆ それぞれが自分らしさを大切にしながら協力して遊びや生活を進めていく充実感を味わう

桜組

- ◆ 楽しい雰囲気の中で友達と意欲的に過ごす
- ◆ 身の回りのことを出来るようになった喜びを感じ進級に期待の気持ちを持つ
- ◆ 春への変化を感じ衣服調節など体調管理を行う

桃組

- ◆ 進級に向けて、身の回りのことを最後まで自分でやろうとする
- ◆ 春の自然を感じながら体を動かして遊ぶ
- ◆ お友達や保育者とのごっこ遊びを通して言葉で表現することを楽しむ

新学期を迎えるにあたり
持ち物、服など身の回りの物の記名確認を
お願いします。

消えていませんか？

シールの物 はがれていませんか？

大きくハッキリと記名をお願いします。





令和4年度
認定こども園
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。色々な調理方法を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。

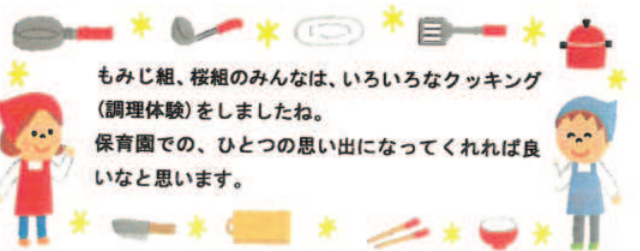
みんなでおいしく食べる

今年度もたくさんの活動を通して、おいしく食べることを経験してきました。食事は、自分だけが楽しければいいものではなく、その場にいる人みんなと楽しめることが大切です。周りの人と食事を楽しむためのルールがマナーです。

食事のマナーというと、なんだか難しく思いますが、みんなが心地よく食事を楽しめるように、子どものうちから自然と身につけていけるといいですね。

できているかな？食事のマナー

- ◆ 食べる前に手を洗う
- ◆ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ◆ よい姿勢で食べる
- ◆ 口を閉じて食べる
- ◆ 食べものをたくさん口に詰め込まない
- ◆ 食べもの、食器をおもちゃにしない
- ◆ 食事中に立ち歩かない



3 月 献 立 表

	献 立	おやつ		献 立	おやつ
1 (水)	食パン ♥ウインナーポトフ (ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・キャベツ) ヨーグルト	お煎餅 柑橘類	16 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・干し椎茸)	マカロニ かりんとう
2 (木)	ごはん ♥鯖の南部焼き 高野豆腐と茗荷の煮物 (高野豆腐・茗荷・人参・干し椎茸)	マカロニ かりんとう	17 (金)	バイキング	もみじ組 バイキング 桜組 桃組 プリン
3 (金)	ちらし寿司 (蓮根・人参・かぶ・びょう干し・椎茸・卵・なまな) けんちん汁 (鶏肉・豆腐・里芋・人参・大根・葱)	おこしもち	18 (土)	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	ブルーベリー ジャムサンド
4 (土)	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	ブルーベリー ジャムサンド	20 (月)	ロールパン ポークビーンズ (豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・トマト・大豆) ヨーグルト	きな粉の ぼたもち
6 (月)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ (豚肉・人参・もやし・ニラ・えのき) 菜の花和え (なまなもやし・コーン)	ごはんピザ	22 (水)	ごはん 焼売 (豚肉・玉葱・豆腐・干し椎茸) 白菜の中華スープ (白菜・人参・えのき・若布・コーン)	豆乳葛餅
7 (火)	ロールパン ポークビーンズ (豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・トマト・大豆) ヨーグルト	クッキー 柑橘類	23 (木)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 (鶏肉・大根・人参・しめじ) 納豆サラダ (納豆・コーン・キャベツ・小松菜)	焼うどん
8 (水)	ごはん ♥ローストチキン ♥コールスローサラダ (キャベツ・人参・胡瓜・コーン)	焼うどん	24 (金)	ごはん ♥避妊コンパニオン (鶏肉・豆腐・玉葱・蓮根) ♥キャベツの塩昆布和え (キャベツ・もやし・塩昆布)	ヨーグルトケーキ
9 (木)	♥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・人参・ツナ・コーン)	ヨーグルトケーキ	25 (土)	卒 園 式	
10 (金)	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・いんげん)	スイートポテト	27 (月)	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・胡瓜・ツナ・ひじき)	メロンミートスト
11 (土)	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・人参・キャベツ・えのき・葱)	ココアサンド	28 (火)	さつま揚げとじゃが芋の旨煮 ごはん (さつま揚げ・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・豚肉・しらたき) なめことめかひのじゃが和え (なめこ・豆腐・めかひ・しらたき・ゆめめ)	フルーツポンチ
13 (月)	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・胡瓜・ツナ・ひじき)	メロンミートスト	29 (水)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ (豚肉・人参・もやし・ニラ・えのき) 菜の花和え (なまなもやし・コーン)	ごはんピザ
14 (火)	食パン ポークシチュー (豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン) ヨーグルト	お煎餅 柑橘類	30 (木)	食パン じゃが芋のカレーンター (豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン) ヨーグルト	お煎餅 柑橘類
15 (水)	ごはん ♥鶏の唐揚げ ♥マカロニサラダ (マカロニ・キャベツ・ブロッコリー・人参・ツナ)	カステラケーキ 苺添え	31 (金)	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・いんげん)	



★園で初めて口にすると
う事が多いようなるべく
献立実施までご家庭で
試して頂きますよう、ご協
力を願います。
★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せ

- 17日(金)バイキング
- ・ロールパン
 - ・チキンナゲット
 - ・フライドポテト
 - ・焼うどん
 - ・ウインナー
 - ・枝豆
 - ・キャベツのゆかり
和え
 - ・春雨サラダ
 - ・バナナ
 - ・パイ

♥印は、
卒園するお友だちの
リクエストメニュー
です。

