



3月 園だより

認定こども園 神の倉清凉保育園

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。園内に差し込むやわらかな陽射しが、今年度の残りわずかな時間をそっと包み込んでくれている気がします。早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。思い出を振り返りながら、今月も子ども達と楽しく過ごしていきたいと思ひます。

1	水	英語教室
2	木	体育教室
3	金	雛祭り会 絵画教室
4	土	クラス懇談会
5	日	
6	月	
7	火	お別れ遠足(もみじ組)
8	水	英語教室
9	木	体育教室
10	金	絵画教室
11	土	
12	日	
13	月	薔薇組体育教室 体育教室
14	火	誕生会 避難訓練
15	水	英語教室

16	木	体育教室
17	金	絵画教室
18	土	
19	日	
20	月	薔薇組体育教室
21	火	春分の日
22	水	お別れ会
23	木	修了式 体育教室
24	金	
25	土	卒園式(12時30分降園)
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	13時降園



今月のねらい

李組

- 安心できる保育教諭との関わりのもと、運動・言語・生活面において自分でしようとする気持ちをもつ。
- 指先を使った遊びを十分に楽しむ。

桃組

- 簡単な衣服や帽子、靴の着脱を自分でしようとする。
- 友達や保育教諭と、見立てやつもり遊びを十分に楽しむ。

薔薇組

- 進級に期待をもち、自分で出来た喜びを感じながら身の回りの事を自分でしようとする。
- 春の気候の中で自然に触れて遊びを楽しむ。

桜組

- 進級を意識し、身の回りの出来ることを自分で行う。
- ハサミを使い、工夫して制作遊びに取り入れようとする。

紫陽花組

- 進級を意識し、年長児への憧れをもって生活する。
- 遊びの中で様々な事に挑戦したり、工夫したりする。

もみじ組

- 就学を意識する中で、改めて生活習慣の見直しをする。
- 一日一日を大切に過ごす中で、保育教諭や友達と楽しい思い出を作る。



園からのお願い

- 新年度用品のお渡しは、23日(木)、24日(金)になります。
 - 25日(土)は卒園式の為、給食有りの12時30分降園とさせていただきます。
 - 31日(金)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、よろしくお願い致します。

来月の予定

- 1日(土) 入園式
- 18日(火) 避難訓練
- 22日(土) 春の親子遠足
- 25日(火) 誕生会

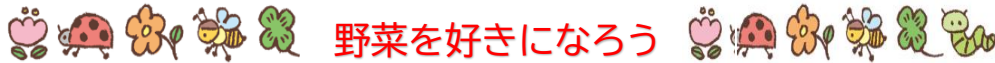
今月の歌

- 春の小川
- 春がきた





令和4年度
認定こども園
神の倉清涼保育園



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たりし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たりす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き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月食育活動★

2月は節分会があり、おやつは「恵方巻サンド」でした。桜組、紫陽花組、もみじ組は自分たちでフルーツとホイップを乗せて作りました。難しいと言いながらも上手に楽しく作っていました。



★今月の予定★

- 3日(金)おこし餅作り
- 7日(火)桃組お別れクッキング
- 8日(水)紫陽花組お別れクッキング
- 9日(木)薔薇組お別れクッキング
- 14日(火)誕生会特別食
- 15日(水)桜組お別れクッキング
- 17日(金)もみじ組お別れクッキング



☆納豆サラダ

<材料>

大人2人&子ども2人分

- ひきわり納豆 80g(約2パック)
- 醤油 小さじ1
- キャベツ 150g(約2枚)
- 小松菜 60g(約2株)
- コーン缶 15g
- マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

- ① 納豆は醤油を加えて混ぜておく。(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長さに切っておく。
- ③ キャベツと小松菜はさっと茹でて水気を搾っておく。
- ④ ③の野菜と納豆・コーンを合わせて、マヨネーズで和えたらできあがり。

3月 給食献立表 ☆もやじ組リクエストメニュー

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 16 28	水 木 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 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	生揚げ・ぶたもも・豆みそ・ 木綿豆腐・しらす干し・普通 牛乳	精白米・三温糖・食パン・ツフ トマーガリン・グラニュー糖・ 薄力粉	りよくとうもやし・にら・キャベ ツ・にんじん・なめこ・めかぶ かめ・梅びしお
2 15 29	水 水 水	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
3	金	ちらし寿司 けんちん汁	バナナ ひぼわりれ 牛乳	鶏卵・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・甘辛せんべい	れんこん・にんじん・かんぴよう ・乾しいたけ・焼きのり・だい こん・長ねぎ・バナナ
4 ・ 25	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ココアサンド 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・食パン・ 三温糖・コーンスターチ	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ ・えのきたけ・長ねぎ
6	月	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
7 ・ 24	火 金	ロールパン ハヤシチュー ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ぶたかた・ヨーグルト・普通 牛乳	ロールパン・じゃがいも・薄力 粉・ビスケット	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 プ・トマトピューレ・バナナ
8 ・ 20	水 月	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 根菜のじゃこサラダ	★スイートポテト 牛乳 ぼたもち	ぶたかた・しらす干し・普通 牛乳・きな粉	精白米・さつまいも・調合油・ 三温糖・有塩バター・精白米	ぶなしめじ・にんじん・だいこん ・れんこん・ごぼう・こまつな
9 ・ 22	火 水	★チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	★焼きうどん 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐる水煮缶詰・ぶたもも・削 り節・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・うどん	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 チャプ・乾ひじき・キャベツ・コ ーン缶詰粒
10 ・ 23	金 木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ	★ベイクドポテト 牛乳	若鶏むね・納豆・プロセスチ ーズ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・じゃがい も	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 ・ 18	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ・煮干 し・普通牛乳	中華めん・食パン	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 ・いちごジャム
13 ・ 27	月	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	スナックパン(130) 牛乳 マカロニかりんとう (270)	さば・豆みそ・凍り豆腐・普 通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン・ 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
14	火	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏もも・まぐる水煮缶詰・ 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 ・ 30	金 木	★ドライ豆カレー 春雨サラダ	★ポテトサラダ 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐる水煮缶詰・普通牛乳	精白米・はるさめ・食パン・じ ゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・きょうな・乾ひじき
31	金	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	牛乳	生揚げ・ぶたもも・まぐる水 煮缶詰(白)・プロセスチーズ ・普通牛乳	精白米・片栗粉	にんじん・にら・乾しいたけ・た まねぎ・なばな・りよくとうも やし・コーン缶詰粒・青ピーマン

☆ 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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC
526 Kcal	19.9 g	15.1 g	239 mg	1.9 mg	194 μg	0.28 mg	0.35 mg	26 mg



3月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

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。

