



園だより

東神の倉清涼保育園



1	水	お別れ遠足(林檎組)	英語教室
2	木		
3	金	雛祭り会	
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週間	
7	火		体育教室(檸檬・幼児)
8	水	英内科検診(9:50~)	英語教室
9	木		
10	金		絵画教室
11	土		
12	日		
13	月		
14	火		体育教室(檸檬・幼児)
15	水		英語教室
16	木	誕生会	
17	金		絵画教室
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	春分の日	
22	水		英語教室
23	木		
24	金	お別れ会	
25	土	卒園式(午後から式の為12:00降園)	
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金	新年度準備のため13時降園	

花の蕾も膨らみ始め、暖かな春ももうすぐ…早いもので3月になりました。子どもたちのこの一年の成長は大変著しく、はいはいしていた子が今ではもう一人で園庭を走れるようになり、「林檎さんになった!」と喜んでいた子が「ランドセル買ったよ」と就学に向けて期待で胸を膨らませています。どの子もみんな大きな一歩を踏み出そうとしています。『楽しく頑張って!』応援がみんなのもとに届きますように。

お知らせ

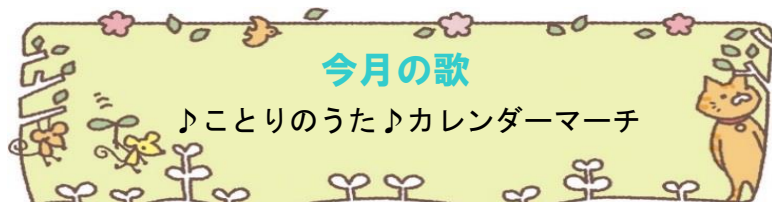
- ◎1日(水) 林檎組のお別れ遠足があります。
- ◎8日(水)の内科検診は9:50から行います。
- ◎25日(土)の卒園式は、林檎組のみの参加となります。さくらんぼ組・苺組・檸檬組・蜜柑組・葡萄組で保育をされるお子様は12時までの降園にご協力ください。(給食はあります。)
- ◎31日(金)新年度準備の為、13時までの降園にご協力お願いいたします。(給食はあります。12時40分以降は駐車場が大変混雑しますのでご注意ください。)



4月の予定

- 1日(土) 入園式(在園児は通常保育)
- 15日(土) さくらんぼ試食会
- 22日(土) クラス懇談会
- 27日(木) 誕生会

※すべての行事において、都合により予定を変更する場合があります。



3月



給食だより

令和4年度
東神の倉
清涼保育園

野菜を好きになろう

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。

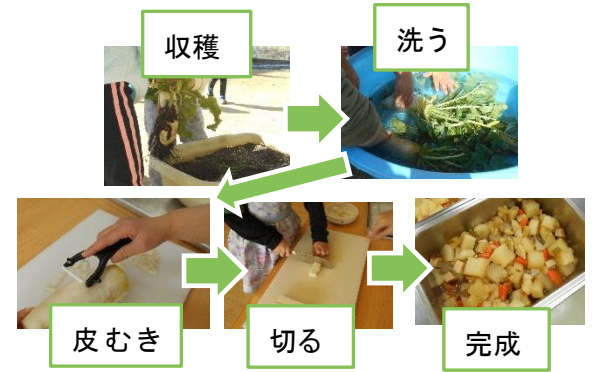
⑤ 食べやすくする

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

～大根収穫リレー～

2月は全クラス合同で園庭で育てた大根の収穫リレーを行いました。檸檬組は大根を収穫し、さくらんぼ・苺組は檸檬組の応援を頑張りました。次は蜜柑組が大根を洗い、葡萄組が皮むき、林檎組が大根を切りました。みんなが手がけた大根は大根煮になり、給食で美味しく頂きました。子ども達も「切った大根が入っている！」と楽しみながら食べてくれました。



今月の予定

- 3日(木) 雛祭り会
 - 16日(木) 誕生会特別メニュー
 - 24日(金) お別れ給食
- 林檎組のお友達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を献立に取り入れています。

今月のレシピ

マカロニかいんとう

<材料>

- マカロニ 200g
- ※ゆで時間4分程度の早ゆでタイプのもの
- 黒糖 大きじ2 (約20g)
- 水 大きじ1
- 揚げ油 適宜

<作り方>

- 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。
※気泡の勢いがおさまり、ほんのり色づく程度。油から出した後も、余熱で色がつくので注意！
- 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。
- 揚げたマカロニを黒蜜でからめたらできあがり！

今月のリクエストにも出た
子ども達に人気のおやつです！

2022年度

3月 給食献立表

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 ・ 14	水 ・ 火	ごはん ★肉じゃが 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	豚もも・削り節 しらす干し・普通牛乳	精白米・じゃがいも 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・なめこ めかぶわかめ・梅びしお さやいんげん
2 17 30	木 金 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	ウインナーソーセージ 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・青ピーマン いよかん
3	金	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルピス	鶏むね・木綿豆腐 乳酸菌飲料	精白米・三温糖 調合油・さといも 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 根深ねぎ・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	ココアサンド 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・コーンスターチ 三温糖	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・根深ねぎ
6 ・ 31	月 ・ 金	★チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	★レモンケーキ 牛乳	合い挽き肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・大豆水煮缶詰	精白米・マヨドレ 薄力粉・調合油 三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶詰粒 ひじき・キャベツ・トマトケチャップ レモン・レモン果汁
7 ・ 20	火 ・ 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ★白菜の塩昆布和え	7日:ごはんピザ 20日:★ぼたもち 牛乳	生揚げ・豚かた・きな粉 マグロ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ さやいんげん・白菜 りょくとうもやし・青ピーマン コーン缶詰・にら
8 ・ 22	水	ごはん ★鰯のカレー揚げ 高野豆腐と蒟の煮物	8日: ★マカロニかりんとう 22日:★マカロニココア 牛乳	あじ・高野豆腐 普通牛乳	精白米・薄力粉 調合油 三温糖・マカロニ・黒糖	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・しょうが・ぶき
9 ・ 23	木	バターロール ★ナポリタンポテト ヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・ビスケット	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 ・ 29	金 ・ 水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	焼きうどん 牛乳	鶏むね肉・納豆・豚もも 削り節・普通牛乳	精白米・マヨドレ うどん	大根・にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒・きゃべつ 小松菜
11	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・いよかん りょくとうもやし・コーン缶詰粒 いちごジャム
13 ・ 27	月	ごはん ★鮭の幽庵焼き 切り干し大根の煮物	スナックパン 牛乳	鮭・削り節・油揚げ 普通牛乳	精白米・ロールパン	ゆず果汁・キャベツ・にんじん 切り干し大根・乾しいたけ さやいんげん
15 ・ 28	水 ・ 火	★麻婆丼 ★春雨サラダ	15日:★フルーツポンチ 28日:★水羊羹 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆味噌・マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・春雨・小豆	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・きゅうり・コーン缶 乾ひじき・バナナ・もも缶・パイン アップル缶・みかん缶
16	木	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃがいも マヨドレ・カステラ ホイップクリーム	にんじん・ブロッコリー・いちご
24	金	お別れランチ	お楽しみおやつ 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃがいも マカロニ・片栗粉 薄力粉・調合油	人参・グリーンピース・コーン 玉ねぎ・ピーマン・のり・わかめ ブロッコリー・もやし・焼きのり
25	土	焼き豚炒飯 白菜の中華スープ	卒園式の為提供なし	焼き豚・普通牛乳	精白米・三温糖・春雨	にんじん・根深ねぎ・小松菜 青梗菜・コーン缶詰・乾しいたけ

林檎組のお友達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に★を印しています。



3月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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、軽や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。

