



3月 園だより

徳重清涼保育園



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



朝夕の寒さもすっかり和らぎ、日中の暖かさに春らしさを感じる日が増えましたね。早くも年度末となりました。4月当初の新しい色の帽子や名札に、どこかソワソワした様子の子ども達や、なかなか新しい環境に慣れずに泣いてしまう子ども達の姿が懐かしく感じます。そのような子ども達も1年間、楽しい行事に参加したり、お友達とよく笑い、ケンカし、遊んだり、沢山の経験や体験を経てすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。

この1年間、微力ながらも子ども達の成長を近くで力添え出来たこと、嬉しく思います。保護者の皆様には、いつも園生活へご理解、ご協力賜りまして心より感謝申し上げます。

1年間ありがとうございました。



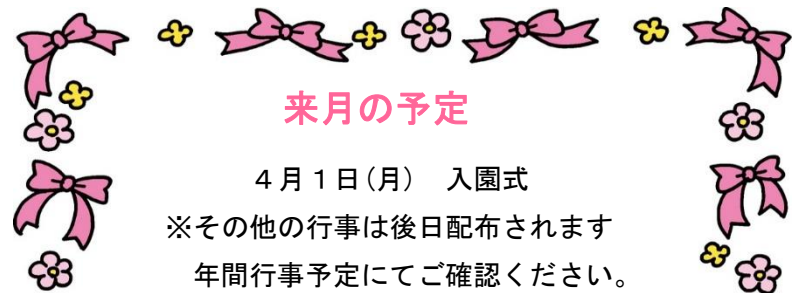
お知らせ

○9日(土)はクラス懇談会です。1年間のクラスでの様子をお伝えしたいと考えておりますので、ご参加の程、よろしくお願い致します。万が一、不参加の方は担任までお知らせください。

○新年度用品は、25日(月)・26日(火)の降園時にお渡し致します。全てに記名後、4月1日(月)に新年度クラスへお持ちください。

○23日(土)は卒園式の為12時30分まで、30日(土)は新年度準備の為13時までの保育にご協力ください。

※駐車場の混雑が予想されますので時間に余裕を持っての迎えをお願い致します。



来月の予定

4月1日(月) 入園式

※その他の行事は後日配布されます

年間行事予定にてご確認ください。





令和5年度
徳重清涼保育園

今年度も残すところ1か月となりました。寒さが和らぎ、暖かい春を迎えられそうです。卒園、進級を控えた子ども達は、希望に胸を膨らませている様子です。今月は雛祭りのイベントがあります。より楽しく過ごすために、雛祭りにまつわる話を紹介したいと思います。



3月3日
桃の節句『雛祭り』

雛祭りは雛人形を飾り、女の子の健康と幸せを祈る日です。江戸時代から飾られるようになり、娘のために雛人形を飾ってお祭りすることがみんなの憧れとなり、『雛祭り』と呼ばれるようになったと言われています。女の子の行事に思いますが、元々は『上巳の節句』『桃の節句』といい、年齢や性別を問わず幸せを願う行事でした。男の子でも『桃の節句』としてお祝いして、文化を伝えていきましょう。

はまぐりのお吸い物の意味

はまぐりの2枚の殻は対になっている貝以外とは、絶対にかみ合わない

夫婦の仲を表す

菱餅の意味

赤色…太陽の色に通じ、魔除け
白色…清浄・純白の雪
緑色…生命力の強いヨモギ、厄払い



将来良い夫婦になれるようにとの願いをこめて、雛祭りに食べられるようになりました。



旬の食材「伊予柑」「不知火（デコポン）」の違い

伊予柑



・ヘタの周りが出っ張っていない
・甘味、酸味のバランスが良い
・手で剥けるが力がある

不知火（デコポン）



・ヘタの周りが出っ張っている
・糖度が高く、濃厚な味
・ヘタの出っ張りから簡単に剥ける



味噌作り



～向日葵組～

2月に向日葵組の子ども達と味噌作りを行いました。グループごとに分かれ、大豆と麴が入った袋を一生懸命揉んだりして味噌を作りました。子ども達からは「豆のいい匂いがしたよ」「味噌が完成するの楽しみ」と楽しそうな声がたくさん聞こえてきました。



☆今月の予定☆

- ・7日(木) お抹茶会(向日葵組)
- ・8日(金) お抹茶会(紫陽花組)
- ・12日(火) 誕生会特別食
- ・13日(水) うどん作り(向日葵組)
- ・14日(木) お別れクッキング(紫陽花組)



納豆サラダ



＜材料＞大人2人&子ども2人分

- ・ひきわり納豆 80g
- ・醤油 小さじ1
- ・キャベツ 150g
- ・小松菜 60g
- ・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。



2023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	金	豚丼 根菜のじゃこサラダ	お菓子 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・白滝	蓮根・人参 乾椎茸・大根 玉葱・榎 小松菜
2 16 30	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	お菓子 牛乳 ※30日おやつなし	鶏挽肉・油揚げ 生揚げ・豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋 お菓子	人参・ぶなしめじ・キャベツ 榎・長葱
4 18	月	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	4日マカロニココア 18日マカロニかりんとう 牛乳	鯖・豆味噌・凍り豆腐 黄粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ・調合油 黒砂糖	生姜・蒟・人参・乾椎茸
5 27	火 水	食パン じゃが芋のカレーソテー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参 ぶなしめじ・青ピーマン 果物
6 19	水 火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	6日★豆乳葛餅 19日ぼたもち 牛乳	生揚げ・豚肉 黄粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・くず粉	人参・蒟・乾椎茸 玉葱・菜花 緑豆もやし
7 21	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	★黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉・納豆・黄粉 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 片栗粉・黒糖	大根・人参・ぶなしめじ コーン缶詰・小松菜
8 25	金 月	麻婆丼 春雨サラダ	8日フルーツポンチ 25日お菓子・果物 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐 豆味噌・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・春雨 お菓子	玉葱・人参・乾椎茸 蒟・京菜・乾ひじき 蜜柑缶詰・黄桃缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
9 23	土	味噌ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳 ※23日おやつなし	豚肉・赤色辛味噌 煮干し・普通牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン缶詰粒 果物
11 28	月 木	ごはん 薩摩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	豚肉・薩摩揚げ しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・白滝・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	玉葱・人参・鞘隠元・なめこ めかぶ若布・梅びしお
12	火	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・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・じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	人参・ブロッコリー・果物
13 29	水 金	★ドライ豆カレー ひじきのミルクィーサラダ	13日スナックパン 29日ヨーグルトケーキ 牛乳	合挽き肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・鶏卵 大豆水煮缶詰 プレーンヨーグルト	精白米・マヨネーズ 薄力粉・調合油 三温糖・スナックパン	玉葱・人参・青ピーマン コーン缶詰粒・乾ひじき ブルーベリージャム キャベツ
14 26	木 火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	14日手作リクッキー 26日スナックパン 牛乳	鯖・油揚げ 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油 スナックパン	切り干し大根・人参 乾椎茸・鞘隠元 果物
15	金	ロールパン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・調合油 じゃが芋 三温糖・お菓子	人参・玉葱・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・果物
22	金	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	★豆乳葛餅 牛乳	豚挽肉・調整豆乳 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 くず粉・三温糖	玉葱・乾椎茸 キャベツ・白菜・人参 榎・カットわかめ コーン缶詰粒

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です。





3月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

少しずつ春めいてくる日差しの中でこどもたちが遊んでいる姿を見ていると、一年前の様子が思い出され、それぞれの心と身体の成長を実感します。ただ、春の始めのこの時期は突然冬の寒さが戻ってくることがあるので注意が必要です。今年度もあと一ヶ月。風邪などひかず元気に過ごしましょう！



こどもの花粉症



春は多くの方が花粉に悩まされる季節ですが、大人と比べて子どもの場合はくしゃみあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。また、大人のサラサラした鼻水とは違って、粘りのある鼻水がでることもあります。鼻で息がしづらいと口呼吸が多くなり、息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなったり、熟睡できないこともあります。目のかゆみや頭重感などもあって、生活の質を低下させてしまいます。最近では、こどもに使えるアレルギー性鼻炎薬も種類が増えているので、疑わしいと思ったら小児科か耳鼻科を受診しましょう。

できたかな？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 睡眠をしっかりとれた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがき(うがい)をした
- 定期的うんちをした
- 身体を動かしてたくさん遊んだ
- 毎日お風呂に入った
- 手洗い・うがい(水分補給)をした



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

