



# 3月 園だより

徳重清凉保育園

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。

いよいよ今年度も残りわずか。卒園を迎える紫陽花組、進級をする子ども達。新しい環境の変化に不安と期待でいっぱいではないでしょうか。この一年一人一人、自分のペースで大きく・たくましく成長した姿に嬉しさを感じています。残りの日々もこの一年を振り返りながら楽しみたいと思います。

保護者の皆様には今年度も温かいご協力とご理解をいただき、心より感謝申し上げます。一年間ありがとうございました。



## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	雛祭り会 絵画教室		大正琴鑑賞 英語教室	避難訓練	体育教室 (董・幼)	クラス懇談会
9	10	11	12	13	14	15
	絵画教室		誕生日会 安全生活指導 英語教室		体育教室 (董・幼)	
16	17	18	19	20	21	22
	絵画教室	園外保育 (向日葵組)		春分の日	お別れ会	卒園式 12:30降園予定
23	24	25	26	27	28	29
	新年度用品 お渡し日					
30	31					
	新年度準備の為 13:00降園予定 (給食あり)					

### 来月の予定

1日(火) 入園式

※その他の行事は後日配信されます。  
年間行事予定にてご確認ください。

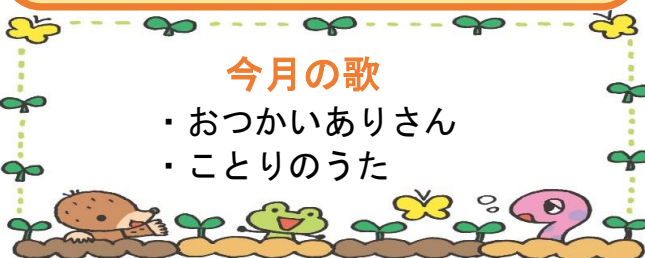
### 今月の歌

- ・おつかいありさん
- ・ことりのうた

### お知らせ

○新年度用品は24日(月)25日(火)の降園時にお渡しいたします。全てに記名後、4月1日(火)に新年度クラスへお持ちください。

○22日(土)は卒園式の為12:30降園予定、31日(月)は新年度準備の為13:00降園予定です。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。





早いもので今年度も最後の月になりました。3月～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富でいろいろな料理に登場します。旬の野菜から『春』を味わってみませんか。

今月は子ども達に人気の『チリコンカンライス』を紹介します。

## チリコンカンライス



<材料>約大人2人・子ども2人分

- 合い挽き肉 150g
- 玉葱 145g
- 人参 80g
- ピーマン 45g
- 水煮大豆 120g
- トマトピューレ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ3と1/2
- ウスターソース 小さじ1強
- カレー粉 小さじ1/4

1. 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンで合挽き肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参・ピーマンを加えて炒める。
3. トマト缶を加え、炒めながら水分を飛ばし、軽く煮詰める。
4. 大豆と調味料を加え、軽く炒めたら、ご飯にかけてできあがり！

☆メキシコ料理のチリコンカンを子ども向けにケチャップなどを使って食べやすくしました。タバスコを加えてピリ辛にすると、大人向けになります！

## 今月の献立 pick up★

### 春キャベツ



みずみずしくて柔らかくビタミンCが豊富。ふんわり軽い口当たりが特徴です。

### 新玉葱



水分が多いため甘く感じられます。血液をサラサラにしてくれます。

### 新じゃが芋



ほくほくした食感が特徴。芋類はビタミンCが熱で壊れにくく栄養素を効率よく摂取できます。

### 菜の花



栄養素のバランスが非常によく、特にビタミンCは法蓮草より豊富です。独特のほろ苦さがありますが茹でると甘みが出ます。

### ひなあられ



桃の節句で食べるお菓子のひとつに『ひなあられ』があります。

ひなあられは地方によって違いがあるそうです。

- ・関東、中部：甘い味付けをしたもの。
- ・関西：おかきのようなしょっぱい味付けしたもの。



ちなみに名古屋では形が独特で円柱形や丸いものがあり甘い味付けになっているのが特徴です。

どの地方の物か、考えながら食べてみるのも楽しそうですね。

## 今月の目標

1年間の給食を振り返りながら、みんな楽しく食べる



# 2024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 15 29	土	味噌ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・赤色味噌 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
3	月	ちらし寿司 けんちん汁	雛あられ カルピス (未満児は牛乳)	鶏肉 木綿豆腐・普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米・三温糖 調合油・里芋水煮 雛あられ	蓮根・人参・かんぴょう 乾椎茸・菜花・大根 長葱・コーン缶詰粒
4 25	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ	スナックパン 牛乳	鶏肉・納豆 豚肉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ スナックパン	大根・人参・ぶなしめじ コーン缶詰・キャベツ 小松菜
5 19	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	5日★揚げパン 19日ぼたもち 牛乳	生揚げ・豚肉 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・ロールパン グラニュー糖	人参・蕪・乾椎茸 玉葱・菜花 緑豆もやし・コーン缶詰粒
6 18	木 火	ごはん 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	6日手作りクッキー 18日スイートポテト 牛乳	鯖・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ・普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・薩摩芋 有塩バター・薄力粉	乾ひじき・牛蒡 人参・鞘隠元 乾椎茸
7 28	金	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・調合油	玉葱・人参 ぶなしめじ・青ピーマン 果物
8 22	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	お菓子 牛乳 ※22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
10 24	月	ごはん 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 ★なめこめかぶのじゃこ和え	10日メロンパン風トースト 24日お菓子・果物 牛乳	豚肉・薩摩揚げ しらす干し 絹ごし豆腐・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 お菓子	玉葱・人参・鞘隠元・なめこ めかぶ若布・梅びしお 果物
11 21	火 金	★麻婆丼 春雨サラダ	フルーツポンチ 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	玉葱・人参・乾椎茸 蕪・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
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 27	木	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	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
14	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
17 31	月	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳 ※31日おやつなし	豚挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・鶏卵 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	玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰・乾ひじき トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・ブルーベリージャム
26	水	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



## 徳重清涼保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。今年度も後1ヵ月…。風邪には十分気を付けましょう。

### 2024年度は健康に過ごせましたか？

一年がきつとあっという間に過ぎてしまったのではないのでしょうか。この機会にそれぞれの項目についてご家族でどうだったかなと、振り返ってみましょう。

- 好き嫌いなく何でもよく嚙んで食べた。     毎日、充分水分がとれた。
- 食後は歯磨きをした。(乳児さんは食後に水かお茶を飲んだ。)
- 毎日、しっかり睡眠がとれた。     定期的にうんちが出た。
- お外でたくさん遊んだ。

### ヘルペス性口内炎

感染するとウイルスが体内(特に神経節)に潜伏し、免疫力が落ちた時に口の周りや口内に水ぼうが出現します。完治しても、体内にウイルスは居座るため、繰り返し発症する(再発)ケースが多く見られます。

乳幼児の場合、親から感染することもあるので、症状が出ている時は、口移しで食べ物を与えることや、タオルや歯ブラシ、食器などを共有しないよう注意しましょう。また、食事をして痛がる時は熱い物や刺激物を避け、口の周りを清潔に保ち、早めに受診しましょう。



### 耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

#### 耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

#### 耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているの



#### 耳掃除をする時は…

耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

