



3月 園だより

徳重清涼保育園



1	月	安全生活指導週	絵画教室
2	火	おこし餅作り	
3	水	雛祭り会	
4	木		体操教室
5	金	避難訓練	↓
6	土		
7	日		
8	月		絵画教室
9	火	お別れ遠足(紫陽花組)	
10	水		英語教室
11	木		体操教室(董組・幼)
12	金		音楽教室/絵画教室
13	土		
14	日		
15	月		絵画教室
16	火	依佐美清涼保育園との交流会	
17	水		英語教室
18	木		
19	金	誕生会	音楽教室
20	土	春分の日	
21	日		
22	月		絵画教室
23	火		
24	水		
25	木		
26	金	お別れ会	
27	土	卒園式(保育は12時半降園)	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水	13時降園(給食あり)	



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。

来年度に向けての準備も少しずつ進んでいます。年長さんを送り出す寂しさ、子どもたちが成長の階段を上る頼もしさ、新しい出会いが待っている嬉しさ、様々な感情が沸き上がってきます。1日1日を大切に、子どもたちと楽しい思い出を作り、過ごしていきたいと思えます。



お知らせ



◎新年度用品のお渡しは、3月22日(月)

23日(火)の降園時にお渡し致します。

記名後4月2日(金)に園に持ってきてください。



◎31日(火)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・ご協力の程お願い致します。



◎誕生会の日程が変更となりました。

3月16日(火)→3月19日(金)



◎避難訓練の日程が変更となりました。

3月2日(火)→3月5日(金)



来月の予定

4月1日(水)入園式、対面式

※その他の行事は後日、年間行事

予定にてお知らせいたします。

※在園児は通常保育です。



今月の歌♪

・思い出のアルバム

・春よ来い



給食だより

2020年度 徳重清涼保育園

楽しい食事から育つもの...

子ども達は、美味しいものを食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

① 幼児期からの食事体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠、快食、快便、自立生活



3月3日 「桃の節句」 ひな祭り

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから『桃の節句』ともいわれます。もともとは、中国から伝わってきた風習です。

中国では、3月最初の日(み)の日におはらいする習慣があり身についた汚れを洗い流し身を清めて災いや病気を免れようとした。とされています。

「ひしもち」のいわれ



色の順は、下から緑、白、桃色の3色。

ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クキナシ」の実が使われていました。桃色は「健康の祝い」、白色は「清浄の表し」、緑は「春先の芽吹き」から「もえる若草」のたとえと言われています。

おこし餅



「おこし餅」は名古屋の郷土料理のひとつといわれています。

名古屋では、「おこしもん」と呼ばれており米粉で作った生地に色粉をつけ、型にはめて作るお菓子になります。

型には、桃や桜等の花の形や鯛などの縁起物をモチーフに作られるため縁起のよい食べ物と知られています。

園でもおこしもの作りがあるため楽しみにしてくださいね！



☆今月の予定☆

・2日(火)

おこし餅作り

・3日(水)

ひな祭り特別メニュー

・19日(金)

誕生会特別メニュー



なめことめかぶのじゃこ和え

<材料> 大人2人子ども2人分

- ・なめこ 72g
- ・豆腐 120g
- ・刻みめかぶ(生食用) 42g ※味付きの物で構いません
- ・しらす干し 30g
- ・ゆかり 3g



<作り方>

- ①なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。
- ②豆腐はレンジで2~3分加熱して水切りした後、一口大に切る。
- ③しらす干し・めかぶ・なめこ・豆腐・ゆかりを和えたらできあがり。

※しらすの塩気や臭みが気になるときは、さっと湯通ししてください。



2020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	月	ごはん 鰯の利休焼き 切干大根の煮物	1日スナックパン 15日黄粉トースト 牛乳	あじ・淡色辛みそ・きな粉・調整豆乳・普通牛乳・油揚げ	精白米・食パン スナックパン・三温糖	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
2	火	麻婆丼 春雨サラダ	おこしもち 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・上新粉 片栗粉 粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・にら・水菜・ 干しいたけ・トマトジュース・ひ じき
3	水	ちらし寿司 けんちん汁	フルーツポンチ ひなあられ 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳・豆乳・寒天	精白米・三温糖 調合油・さといも	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・トマトジュース だいこん・バナナ・みかん缶・黄 桃缶・パインアップル缶・コーン
4 16 31	木 火 水	食パン(16日ロールパ ン) じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳 *31日おやつなし	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・ ロールパン お菓 子	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・果物
5 ・ 30	金 ・ 火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのじゃこサラ ダ	ごはんピザ 牛乳	生揚げ・ぶたもも きな粉・普通牛乳 しらす干し	精白米・片栗粉 調合油・もち米 三温糖	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ
6	土	味噌ラーメン 小魚スナック 果物	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・果物 りょくとうもやし・コーン缶詰粒 いちごジャム
8 ・ 22	月	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	マカロニ黄粉 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ	しょうが・ふき・にんじん 干しいたけ
9 ・ 23	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	焼きうどん 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・うどん	だいこん・にんじん・ぶなしめじ なめこ・めかぶわかめ キャベツ・梅びしお
10 ・ 24	水	ごはん 豚汁 納豆サラダ	じゃこチーズトースト 牛乳	ぶたもも・納豆・しらす干 し・さといも プロセスチーズ・豆味噌 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食 パン	にんじん・だいこん・はくさい・え のきたけ・根深ねぎ・コーン缶詰 粒
11 ・ 26	木 ・ 金	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	ウインナーパンケ ーキ 牛乳	合い挽き肉・ウインナー ソーセージ・まぐろ水煮缶 詰・鶏卵・普通牛乳 大豆水煮缶詰	精白米・マヨネーズ 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・ほうれんそう トマトケチャップ
12 ・ 25	金 ・ 木	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 三温糖・お菓子	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・果物
13 ・ 27	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 木綿豆腐	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・根深ねぎ
18 ・ 29	木 ・ 月	麻婆丼 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・バナナ にら・水菜・干しいたけ みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・ひじき
17	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのじゃこサラ ダ	ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも きな粉・普通牛乳 しらす干し	精白米・片栗粉 調合油・もち米 三温糖	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ
19	金	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・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・じゃがいも マヨネーズ・カステラ	にんじん・ブロッコリー・いちご コーン缶詰粒





3月 保健だより

徳重清凉保育園

夏の暑さと冬の木枯らしを乗り越えて再び春がめぐってきました。暖かな日の光を受けて子ども達が遊ぶ姿を見ていると、この一年を経て逞しく育ったことが思い出されなんだか眩しく感じます。成長とともにできる事が増え、気になる事もどんどん変わっていきます。大人も、子ども達の成長・変化についていけるよう常に新鮮な目を養っていききたいものです。

3月3日は耳の日です！耳を大切に！

① 耳そうじは2~4週に1度、耳の入口付近から1cm程度までをそうじするだけで良いです。本来、耳垢は自然に少しずつ外側へ押し出されていくものです。頻繁にそうじするのは外耳を傷つける原因になるので注意しましょう。

③ 鼻は片方ずつ静かにかむ。両鼻で強くかむと、鼻水と一緒にばい菌が中耳に流れ込んで中耳炎になりやすくなります。



② 耳もとで大きな音をたてない。難聴の原因になります。

不安な気持ち

新年度が近づき、多くの子ども達が進級への喜びでいっぱいな時期です。ただ、中には気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に、指しゃぶりや爪かみ、どもり、目をパチパチさせる、頻繁に咳払いをする、肩をびくっと動かすなどの動作がみられるようになってきたらもしかしたら何かストレスを感じているかもしれません。こうした様子が見られても、「またやってる！」と何度も指摘したり、「やめなさい！」と強く叱ったりせず、優しく気長に見守りましょう。またストレス以外の可能性がないか受診してみるのもいいでしょう。ふだんできていることを大人にして欲しがったりするなど甘えてきた時にはおおらかに受け止めて安心させてあげられるといいですね。



大変、耳の中に入っちゃった！！

子どもは思いがけない行動をするものです。ビーズやボタンなど小さな物が耳や鼻の穴に入って出てこないなんていう時には慌てて無理に取り出そうとすると耳や鼻を傷つけてしまうので病院でとってもらいましょう。虫は暴れるので懐中電灯でおびき寄せるか、それで出てこないならサラダ油などを一滴たらし虫を窒息させてから病院へ行くとよいですよ。

