



3月 園だより

徳重清凉保育園



| | | |
|----|---|---------------|
| 1 | 火 | 安全生活指導週 |
| 2 | 水 | 避難訓練 |
| 3 | 木 | |
| 4 | 金 | ↓ |
| 5 | 土 | |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | 絵画展 絵画教室 |
| 8 | 火 | お別れ遠足(紫陽花組のみ) |
| 9 | 水 | 英語教室 |
| 10 | 木 | 体操教室(幼・堇) |
| 11 | 金 | ↓誕生会 |
| 12 | 土 | クラス懇談会 |
| 13 | 日 | |
| 14 | 月 | 絵画教室 |
| 15 | 火 | 園外保育(紫陽花組のみ) |
| 16 | 水 | 英語教室 |
| 17 | 木 | 体操教室 |
| 18 | 金 | 音楽教室 |
| 19 | 土 | |
| 20 | 日 | |
| 21 | 月 | 春分の日 |
| 22 | 火 | |
| 23 | 水 | 英語教室 |
| 24 | 木 | |
| 25 | 金 | お別れ会 |
| 26 | 土 | 卒園式 |
| 27 | 日 | |
| 28 | 月 | |
| 29 | 火 | |
| 30 | 水 | |
| 31 | 木 | 13時降園(給食あり) |

少しずつ寒さも和らぎ春の陽気を感じるようになりました。この一年でたくましく成長してくれた子ども達。残りの日々を楽しく過ごしていきたいと思います。

中には年長さんとの別れを寂しく感じている子もおり、コロナ禍ではありますが少しでも多く関わる機会を作っていきたいと思います。

残り1ヶ月となりましたが来年度に向けて子ども達はワクワクしています。一日一日を大切に最後まで思いきり楽しみたいと思います！



お知らせ

◎31日(木)は新年度準備の為、給食ありの13時降園とさせていただきます。

ご協力の程よろしくお願い致します。

◎新年度用品のお渡しは3月23日(水)

24日(木)の降園時にお渡しします。

記名後4月1日(金)に園に持ってきて

ください。



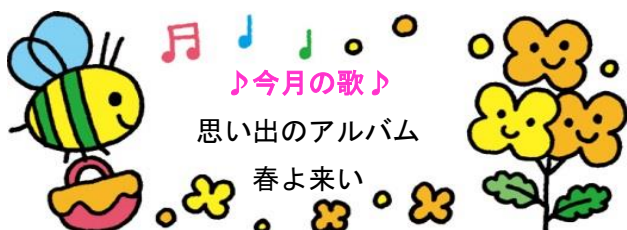
来月の予定

4月1日(金) 入園式

※在園児は通常保育です。

※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。



♪今月の歌♪

思い出のアルバム

春よ来い





令和3年度
徳重清涼保育園



春野菜を食べよう



陽射しが暖かく感じられる季節となりました。必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。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。

春キャベツ



みずみずしくてやわらかくビタミンCが豊富。ふんわり軽い口当たりが特徴です。

新玉ねぎ



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



ほくほくした食感が特徴。芋類はビタミンCが熱でこわ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はほうれん草より豊富！独特のほろ苦さがありますが茹でると甘みが出ます。

アスパラガス



カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれ疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。

グリーンピース



栄養価が高く冷凍食品や缶詰にも加工されていますが旬の味は格別です。

その他、タケノコ、セロリ、ふきなどがあります。また、わらびやぜんまい、フキノトウ、タラの芽、つくしなどの山菜も多く出回ります。山菜は文字どおり山などに自然にはえているもので、まさに春を味わうことができる食材です。



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・・・ポン菓子を砂糖でコーティングしたもの

◦関西・・・おかきを醤油などで味付けしたもの

◦東海・・・円柱形で甘い味付けのもの
どの地方の物かな・・・と考えながら食べるのも楽しそうですね。

今月の予定

11日(金) 誕生日会

25日(金) お別れ会

リクエストメニュー

(紫陽花組さんのリクエストで献立を決めます。)



ひじきのミルキーサラダ

< 材料 > 約大人2人・子ども2人分

< 作り方 >

- 乾燥ひじき 6.5g
- キャベツ 180g(約2～3枚)
- 人参 65g(約1/4本)
- ツナ缶 30g(1/2缶)
- コーン 15g
- マヨネーズ 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2

- 乾燥ひじきは水で戻してさっと茹でる。
- キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。
- コーン・ツナ・ひじき・キャベツ・人参と調味料を和えたらできあがり!





2021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 | 火 ・ 月 | ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 切干大根の煮物 | スイートポテト 牛乳 | 鮭・油揚げ・普通牛乳 | 精白米・薩摩芋 三温糖・有塩バター | コーン缶詰クリーム 切り干し大根・人参 乾椎茸・鞘隠元 |
| 2 16 31 | 水 水 木 | 麻婆丼 春雨サラダ | フルーツポンチ 牛乳 *31日おやつなし | 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 白桃缶・果物 パイナップル缶 |
| 3 | 木 | ちらし寿司 けんちん汁 | お菓子 果物 牛乳 | 鶏肉・木綿豆腐 普通牛乳 | 精白米・三温糖 調合油・里芋 | 蓮根・人参・干びょう 乾椎茸・焼き海苔・大根 根深葱・コーン缶 |
| 4 18 30 | 金 金 水 | 食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト | お菓子 果物 牛乳 | 豚挽肉・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 |
| 5 ・ 19 | 土 | 味噌ラーメン 小魚スナック 果物 | ジャムサンド 牛乳 | 豚肉・赤色辛味噌 煮干し・普通牛乳 | 中華麺・食パン | キャベツ・人参・果物 緑豆もやし・コーン缶 苺ジャム |
| 7 ・ 22 | 月 ・ 火 | ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え | 7日: ごはんピザ 22日: ぼたもち 牛乳 | 生揚げ・豚肉 まぐろ水煮缶 プロセスチーズ 普通牛乳・黄粉 | 精白米・片栗粉 三温糖 | 人参・蕪・乾椎茸 玉葱・菜の花・緑豆もやし コーン缶・青ピーマン |
| 8 ・ 23 | 火 ・ 水 | ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト | お菓子 果物 牛乳 | 豚肉・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳 | ロールパン・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 |
| 9 | 水 | 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 | 合挽き肉・ウインナーソー セージ・まぐろ水煮缶詰 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 | 玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶 乾ひじき・法蓮草 キャベツ・トマトケチャップ |
| 10 ・ 24 | 木 | ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と落の煮物 | マカロニ黄粉 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 | 生姜・落・人参・乾椎茸 |
| 12 | 土 | 炊き込みご飯 具沢山味噌汁 | ココアサンド 牛乳 | 鶏挽肉・油揚げ 生揚げ・豆味噌 普通牛乳 | 精白米・じゃが芋 食パン・三温糖 コーンスターチ | 人参・ぶなしめじ・キャベツ えのき茸・根深葱 |
| 15 ・ 28 | 火 ・ 月 | ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ | 焼うどん 牛乳 | 鶏肉・納豆・豚肉・普通牛 乳 | 精白米・マヨネーズ うどん | 大根・人参・ぶなしめじ コーン缶 キャベツ・小松菜 |
| 17 ・ 29 | 木 ・ 火 | 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 | じゃこチーズトースト 牛乳 | 豚肉・薩摩揚げ しらす干し プロセスチーズ 木綿豆腐・普通牛乳 | 精白米・じゃが芋 三温糖・白滝・食パン | 玉葱・人参・鞘隠元・なめこ めかぶ若布・梅びしお 焼き海苔 |
| 11 | 金 | 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・カステラ | 人参・ブロッコリー・果物 |
| 25 | 金 | お楽しみ献立 | | 紫陽花組のリクエストで決まった給食とおやつを提供する予定です。 お楽しみに！！ | | |





3月保健だより

徳重清凉保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



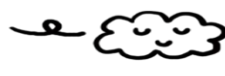
耳の



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。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



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。



骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

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。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

