



# 3月 園だより

徳重清涼保育園



1	水	安全生活指導週	英語教室
2	木	避難訓練	
3	金	雛祭り会	体操教室(幼児)
4	土	クラス懇談会	
5	日		
6	月		絵画教室
7	火	お別れ遠足(紫陽花組)	
8	水		英語教室
9	木		
10	金		体操教室(董・幼)
11	土		
12	日		
13	月		絵画教室
14	火	誕生会	
15	水		英語教室
16	木		
17	金		体操教室(幼児)
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	春分の日	
22	水		
23	木		
24	金	お別れ会	
25	土	卒園式(12時半降園)	
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金	新年度準備の為(13時降園)	



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられる季節となりました。さて、今年度も残りわずかとなりました。この1年で大きく成長した子ども達の姿を嬉しく頼もしく感じています。新年度に向けて乳児クラスではお兄さん・お姉さんになろうと自分で出来る事が増えました。幼児クラスでは進級することにワクワクした気持ちが高まっています。

残りの1カ月子ども達一人ひとりの思い出作りをたくさんしていきたいと思います。

保護者の皆様にはいつも温かいご協力とご理解を頂き、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。



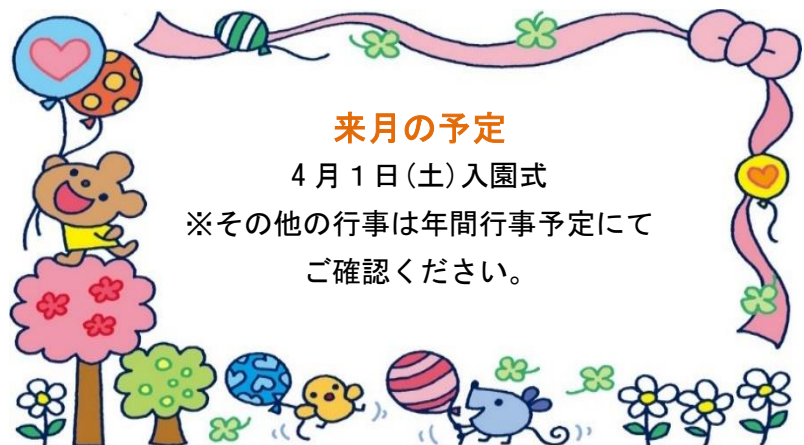
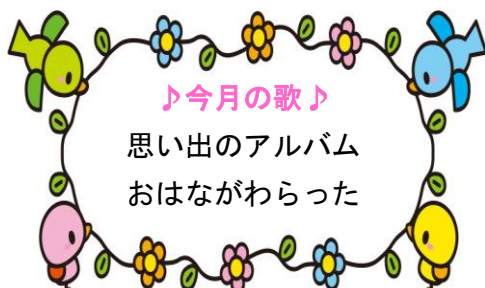
## お知らせ

●新年度用品は、3月22日(水)・23日(木)の降園時にお渡し致します。

記名後、4月3日(月)に園にお持ちください。

●25日(土)は卒園式の為12時30分まで、31日(金)は新年度準備の為13時までの保育にご協力ください。

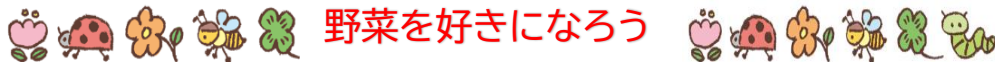
駐車場の混雑が予想されますので時間に余裕を持ってのお迎えをお願い致します。





令和4年度

徳重清涼保育園



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。



### 味噌作り

向日葵組で味噌作りを行いました。

初めに紙芝居で、味噌作りについてのお話を聞き、その後グループごとに分かれて行いました。

子ども達からは、「豆がいい匂い！」「どんな味噌ができるか楽しみ！」という声がたくさん聞こえてきました。



### ★今月の予定★

3日(金)

雑祭り特別食

14日(火)

誕生会特別食

16日(木)

お別れクッキング

(紫陽花組)



### バイクドポテト



<材料>子ども4人分

じゃが芋 200g

チーズ 30g



<作り方>

1. じゃが芋は皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、茹でるかレンジで加熱して柔らかくする。
2. 耐熱容器に並べ、とろけるチーズを上に向け、オーブントースターでこんがり焼いたらできあがり！

☆新じゃがの場合は、皮付きのままでもOKです。

☆じゃが芋の他にも、薩摩芋・南瓜などお好みの野菜で作ってください。



# 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 ・ 27	水 ・ 月	麻婆丼 春雨サラダ	1日:あんトースト 27日: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 食パン・有塩バター こし餡	玉葱・人参・乾椎茸・蕻・胡瓜 乾ひじき・蜜柑缶詰 黄桃缶・バナナ パインアップル缶
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	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
3	金	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ 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 ひなあられ	蓮根・人参・干びょう 乾椎茸・菜花・大根 長葱・菜の花 コーン缶詰
4 ・ 18	土	味噌ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・赤色辛味噌 煮干し・普通牛乳	中華麺	キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン缶詰 果物
6 ・ 20	月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	6日★バイクドポテト 20日ぼたもち 牛乳	生揚げ・豚肉 まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳・黄粉	精白米・片栗粉 三温糖・じゃが芋	人参・蕻 菜の花・緑豆もやし 榎
7 ・ 31	火 ・ 金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	フルーツポンチ 牛乳 *31日おやつなし	鶏肉・納豆 普通牛乳	精白米・マヨネーズ	大根・人参・ぶなしめじ コーン缶詰・バナナ 黄桃缶・小松菜 蜜柑缶・パインアップル缶
8 ・ 28	水 ・ 火	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	★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 ソフトマーガリン・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
9 ・ 23	木	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	鯖・油揚げ・普通牛乳	精白米・スナックパン	切り干し大根・人参 乾椎茸・鞘隠元
10 ・ 24	金	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
11 ・ 25	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	お菓子 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	人参・ぶなしめじ・キャベツ 榎・長葱
13 ・ 22	月 ・ 水	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	合挽き肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 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	玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶詰 乾ひじき・ブルーベリージャム キャベツ・トマトケチャップ
14	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・カステラ	人参・ブロッコリー・果物
15	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・生姜 キャベツ・白菜・人参 榎・カットわかめ・コーン缶詰
16 ・ 29	木 ・ 水	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	16日:手作りパン 29日:マカロニかりんとう 牛乳	鯖・豆味噌・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ・調合油 黒砂糖・無塩バター 強力粉	生姜・蒟・人参・乾椎茸

★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

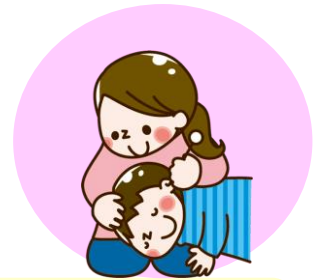
三月になり、春めいてきました。一年間、大きな怪我や病気もなく過ごすことが出来ましたか？規則正しい生活は送れましたか？お子様と一緒にこの一年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。

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、軽く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。

