



3月 園だより

鳴子清涼保育園

日差しが少しずつ春めき、子どもたちの表情にも進級への期待が感じられる季節になりました。

この一年で心も体も大きく成長した子どもたちは、毎日の遊びの中でも頼もしさを見せてくれています。

1	日		16	月	
2	月	おこし餅作り (幼児)	17	火	園外保育 (向日葵)
3	火	雛祭り会	18	水	
4	水	英語教室 (堇・幼)	19	木	体育教室 (堇・幼)
5	木	お別れ遠足 (紫陽花) 体育教室 (堇・幼)	20	金	春分の日
6	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室 (幼)	21	土	
7	土	クラス懇談会	22	日	
8	日		23	月	
9	月		24	火	
10	火		25	水	
11	水	英語教室 (堇・幼)	26	木	
12	木	体育教室 (堇・幼児)	27	金	お別れ会
13	金	絵画教室 (幼) 避難訓練	28	土	卒園式
14	土		29	日	
15	日		30	月	
			31	火	新年度準備のため 13 時降園

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・保育士に見守られながら、身の回りの事をやってみようとする。
- ・保育士に見守られ、安心して身体を動かしたり、友達の関わりを楽しむ。

桃組

- ・年上の子がしていることに興味・関心を持ち、一緒に遊びながら進級する喜びを感じる。
- ・春の訪れを感じ、戸外で伸び伸びと遊ぶ。また、保育士や友達と関わる中で自分の気持ちを表現する。

堇組

- ・進級することに期待を持ちながら過ごしていく。
- ・自分から友達に関わりを持ち、楽しく遊ぶ。

桜組

- ・進級に期待を持ち、安心して新しい生活を迎えられるようにする。
- ・友達や保育士との関わりを深め、楽しい思い出を作る。

向日葵組

- ・生活の流れを理解し、見通しをもって行動する。
- ・友達や保育者と簡単な約束を守ろうとする。

紫陽花組

- ・健康な生活に必要な習慣や態度を身に付け、自信を持って生活する。
- ・異年齢児や他のクラスの保育士などと触れ合う場を設け感謝の気持ちが持てるようにする。

園からのお知らせ

- ・3月7日(土)にクラス懇談会を行います。
- ・3月5日(木)に紫陽花組はお別れ遠足に出かけます。
- ・3月17日(火)に向日葵は園外保育で東山動物園に出掛けます。
- ・3月28日(土)に紫陽花組の卒園式を行います。
- ・3月31日(火)は新学期準備のため、給食有 13 時降園にご協力ください。

園からのお礼

この一年間、温かいご理解とご協力をいただき、心よりありがとうございました。日々の保育を支えていただいたおかげで、子どもたちはのびのびと成長し、たくさんの笑顔を見せてくれました。これからも一人ひとりの育ちに寄り添いながら、安心して過ごせるように努めてまいります。

今月の歌

- ・ハッピーチルドレン
- ・ありさんのおはなし





鳴子清凉保育園

少しずつ寒さが和らぎ春めいてくる3月。4月の頃に比べて心も体も大きく成長しました。進級や進学を前に気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。大きな心で受け止めてあげられると良いですね。



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。こ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なう



口腔ケアでインフルエンザ予防

インフルエンザの予防対策として従来のワクチン接種、手洗いやうがいに加え、「歯磨き・口腔ケア」を行うことによりその予防効果が高まるそうです。

日本大学歯学部の研究によると、歯垢に含まれる細菌が作り出す酵素が粘膜を覆っているタンパク質を破壊し、インフルエンザウイルスが細胞に侵入するのを手助けし、ウイルスの増殖や感染を拡大することが分かりました。そこで口腔ケアにより歯垢を除去して、この細菌を減らせばインフルエンザの発症や感染拡大が抑えられるということになります。歯磨きは5分以上丁寧にを行うと効果的です。



こどもの精神的安定を促すポイント

- 抱っこをしたり手を繋いだりする、身体的な触れ合いは愛情ホルモン「オキシトシン」を分泌させてくれます。また、甘えはストレスのサインでもあります。余裕がある時は受け入れてあげましょう。
- こどもの話をじっくり聞き、感情を否定せずに受け止める、スマートフォンを見ながらの「ながら会話」は避け、目を見て話をする時間を作ります。
- 睡眠不足は感情の不安定や攻撃性につながるため、十分な睡眠時間を確保します。
- 親が落ち着いていること、テレビの音が大きすぎない、部屋が散らかりすぎていないなど、こどもが刺激を受けにくい環境を整えましょう。
- 外遊びや自然に触れることは、こどものストレスを軽減し、情緒の安定に役立ちます。

～避けるべき対応 (NG習慣)～

- ✖不安がっている時に「これくらいで泣かないの」と突き放す。
- ✖こどもの話を最後まで聞かずにスマホを操作する。
- ✖親自身のストレスをこどもにぶつける。

こどもが情緒不安定な時は、まず親が深呼吸し、こどもとスキンシップをとることから始めてみてください。

令和7年度 3月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
2	月	鮭ときのこの炊き込みご飯 菜の花の澄まし汁★	精白米 出汁 醤油 味醂 鮭フレーク 人参 しめじ えのき 塩昆布 木綿豆腐 乾燥若布 あさつき 菜の花 出汁 醤油 塩	おこし餅 牛乳	上新粉 抹茶 トマトジュース ちなし 醤油 三温糖 牛乳
3	火	ちらし寿司 けんちん汁	精白米 出汁 穀物酢 三温糖 塩 鶏挽肉 醤油 鶏卵 調合油 人参 鞘豌豆 刻み海苔 鶏むね肉 木綿豆腐 里芋 人参 大根 根深ねぎ 出汁 醤油 塩	ひなあられ 幼児組:カルピス 乳児組:牛乳	ひなあられ カルピス 牛乳
4	水	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	精白米 鯖 生姜 出汁 三温糖 味醂 赤味噌 高野豆腐 蒟 人参 干し椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖	マカロニ黄粉★ 牛乳	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 牛乳
5 ・ 18	木 ・ 水	食パン じゃが芋のカレーソーテー ヨーグルト	食パン 豚挽肉 調合油 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 青ピーマン カレー粉 塩 醤油 カルシウムヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ぱりんこ 柑橘類 牛乳
6	金	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	精白米 鶏もも肉 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム 苺 牛乳
7 ・ 21	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	蒸し中華麺 鶏もも肉 キャベツ 人参 りょくとうもやし コーン缶詰 出汁 鶏がら 合わせ味噌 味付けごまいりこ 柑橘類	ソフトあられ 牛乳	ソフトあられ 牛乳
9 ・ 23	月	ドライ豆カレー★ ひじきのミルクィーサラダ	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 カレー粉 ウスターソース 醤油 干しひじき キャベツ 人参 まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰 醤油 マヨネーズ	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
10 ・ 24	火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	精白米 鯖 醤油 味醂 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 出汁 醤油 味醂	ツナサンド★ 牛乳	食パン まぐろ水煮缶詰 キャベツ マヨネーズ 牛乳
11 ・ 25	水	ロールパン クリームシチュー★ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー コーン缶詰 牛乳 ホワイトシチューのルー カルシウムヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	ミレービスケット 柑橘類 牛乳
12 ・ 26	木	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 なめこめかぶのじゃこ和え★	精白米 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 鞘隠元 さつま揚げ 出汁 醤油 三温糖 味醂 なめこ 絹ごし豆腐 めかぶわかめ しらす干し ゆかり	ビザトースト★ 牛乳	食パン 玉葱 青ピーマン ウィンナー ケチャップ ビザ用チーズ 牛乳
13 ・ 27	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ★	精白米 鶏むね肉 大根 人参 しめじ 出汁 醤油 味醂 挽きわり納豆 キャベツ 小松菜 コーン缶詰 マヨネーズ	焼きそば 牛乳	蒸し中華麺 豚もも肉 キャベツ 人参 青ピーマン ウスターソース 牛乳
14 ・ 28	土	じゃこ炒飯 中華風コーンスープ	精白米 しらす干し 小松菜 人参 しめじ 醤油 コーン缶詰 クリームコーン缶詰 人参 白菜 あさつき 出汁 鶏がら	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
16	月	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	精白米 鯖 生姜 出汁 三温糖 味醂 赤味噌 高野豆腐 蒟 人参 干し椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖	ぼたもち 牛乳	もち米 精白米 黄粉 三温糖 塩 こしあん 牛乳
17 ・ 31	火	麻婆丼 白菜と柚子のサラダ★	精白米 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 蕪 木綿豆腐 醤油 酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 白菜 人参 林檎 柚子 りんご酢 塩 三温糖 調合油	焼きプリンタルト 牛乳	鶏卵 牛乳 三温糖 ミレービスケット 調合油 牛乳
19	木	鮭ときのこの炊き込みご飯 菜の花の澄まし汁★	精白米 出汁 醤油 味醂 鮭フレーク 人参 しめじ えのき 塩昆布 木綿豆腐 乾燥若布 あさつき 菜の花 出汁 醤油 塩	マカロニかりんとう★ 牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖 牛乳
30	月	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	精白米 豚挽肉 玉葱 干し椎茸 キャベツ 生姜 醤油 酒 片栗粉 白菜 人参 えのき 乾燥若布 コーン缶詰 出汁 鶏がら 塩	豆乳葛餅 牛乳	くず粉 三温糖 豆乳 黄粉 三温糖 塩 牛乳

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です。