



今年度も沢山のお友だちとの体験の中で、心身ともに大きく育っている子ども達です。一人ひとりの成長には感慨深いものがあります。残り一ヶ月ですが楽しい思い出作りをしたいと思います。

1	金	雛祭り会 絵画教室 (幼)	16	土	
2	土	クラス懇談会	17	日	
3	日		18	月	避難訓練
4	月		19	火	
5	火	お別れ遠足 (紫)	20	水	
6	水	英語教室 (菫・幼)	21	木	
7	木	体育教室 (菫・幼)	22	金	お別れ会
8	金	絵画教室 (幼)	23	土	卒園式
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	
12	火	誕生会 安全生活指導	27	水	
13	水	英語教室	28	木	
14	木	体育教室 (菫・幼) 物品渡し	29	金	
15	金	絵画教室 (幼) 物品渡し	30	土	13時降園
			31	日	



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・身の回りの事を保育士と一緒にやる。
- ・保育士に見守られている環境の下で安心して身体を動かしたりする。

桃組

- ・進級への期待や喜びを感じながら落ち着いて過ごす。
- ・異年齢の友だちと積極的に関わろうとする。

菫組

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

桜組

- ・進級への期待や喜びを感じながら落ち着いて過ごす。
- ・異年齢の友だちと積極的に関わろうとする。

向日葵組

- ・進級に期待を持ち、自立して行動する。
- ・子ども同士で考えを出し合ったり、ルールを作ったりしながら遊ぶ事を楽しむ。

紫陽花組

- ・小学校への期待を持って、保育園生活を楽しむ。
- ・友だちや保育士と一緒に遊ぶ事を楽しむ。

園からのお知らせ

- ・3月2日(土)はクラス懇談会を行います。詳細につきましては2月7日のきっずノートの「お知らせ」をご覧ください。
- ・3月5日(火)年長組はお別れ遠足で名古屋港水族館に出掛けます。詳細につきましては2月6日のきっずノートの「お知らせ」をご覧ください。
- ・3月31日(土)は新学期準備のため、給食有13時降園とさせていただきます。

お礼

あっという間の1年でしたが、子ども達が立派に、たくましく成長していく姿を通して、私達も保育士としてたくさんのことを学ばせていただきました。これからも子ども達、職員がひとつになり楽しい保育園を目指します。今後ご協力宜しくお願い致します。





令和5年度
鳴子清涼保育園

今年度も残すところ1か月となりました。寒さが和らぎ、暖かい春を迎えられそうです。卒園、進級を控えた子ども達は、希望に胸を膨らませている様子です。今月は雛祭りのイベントがあります。より楽しく過ごすために、雛祭りにまつわる話を紹介したいと思います。



3月3日
桃の節句『雛祭り』



雛祭りは雛人形を飾り、女の子の健康と幸せを祈る日です。江戸時代から飾られるようになり、娘のために雛人形を飾ってお祭りすることがみんなの憧れとなり、『雛祭り』と呼ばれるようになったと言われています。女の子の行事に思いますが、元々は『上巳の節句』『桃の節句』といい、年齢や性別を問わず幸せを願う行事でした。男の子でも『桃の節句』としてお祝いして、文化を伝えていきましょう。

はまぐりのお吸い物の意味

はまぐりの2枚の殻は対になっている貝以外とは、
絶対にかみ合わない

夫婦の仲を表す

将来良い夫婦になれるようにとの願いをこめて、雛祭りに食べられるようになりました。



菱餅の意味

赤色…太陽の色に通じ、魔除け
白色…清浄・純白の雪
緑色…生命力の強いヨモギ、厄払い



旬の食材「伊予柑」「不知火（デコポン）」の違い

伊予柑



- ・ヘタの周りが出っ張っていない
- ・甘味、酸味のバランスが良い
- ・手で剥けるが力がある

不知火（デコポン）



- ・ヘタの周りが出っ張っている
- ・糖度が高く、濃厚な味
- ・ヘタの出っ張りから簡単に剥ける

2月の食育活動
味噌作り～向日葵組～

向日葵組さんのみんなで味噌作りを行いました！

大豆をつぶして塩と麴を混ぜて塩きり麴を作り、2つを合わせて完成！

一生懸命に取り組んでくれました。

大豆は1年寝かせると味噌に大変身するよと伝えると「美味しくなりますようにー！」と楽しみに待っている子ども達でした。



今月の予定

12日：誕生会特別食

18日：お別れクッキング
(紫陽花組)



今月のレシピ 納豆サラダ

<材料>

- ・ひきわり納豆 80g
- ・キャベツ 150g
- ・小松菜 60g
- ・スイートコーン 15g
- ・醤油 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

1. キャベツを1cmの色紙切り、小松菜を2cm幅に切る
2. 1をサッとゆでて、よく絞っておく
3. 納豆と2とコーン缶を醤油とマヨネーズでよく和えたら完成！

★季節に合わせて旬の野菜で作ってみてください！





2023年度

3月 給食献立表

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です。

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	金	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルピス 未満児: 牛乳	鶏むね・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・さといも ひなあられ	れんこん・にんじん・かんぴょう 干しいたけ・焼きのり 長ねぎ・だいこん コーン缶詰粒
2 16 30	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ 煮干し・普通牛乳	中華めん ソフトせんべい	キャベツ・にんじん・いよかん りょくとうもやし・コーン缶詰粒
4 ・ 19	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	4日: ごはんピザ 19日: ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたかた 黄粉・プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米	にんじん・にら・えのきたけ りょくとうもやし・コーン缶詰粒 なばな・青ピーマン・玉ねぎ 干しいたけ
5 ・ 22	火 ・ 金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	★焼きうどん 牛乳	鶏むね・ぶたもも・納豆 きな粉・削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・うどん	だいこん・にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒・キャベツ こまつな
6	水	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	★スイートポテト 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・有塩バター	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
7 ・ 21	木	★カレー麻婆丼 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・みずな にら・ひじき・葉ねぎ・もも缶詰・みかん 缶詰・パインアップル缶詰
8 ・ 18	金 ・ 月	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン・いよかん
9 ・ 23	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ソフトあられ 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 豆みそ・普通牛乳 生揚げ	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・長ねぎ
11 ・ 28	月 ・ 木	★ブルコギ丼 ★ひじきのミルクィーサラダ	★ももケーキ 牛乳	ぶたもも・鶏卵・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	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・にら・キャベ ツ・ひじき・コーン缶詰・桃缶詰
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・ロールケー キ	にんじん・ブロッコリー・いちご
13 ・ 27	水	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	練乳みるくサンド 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 さつま揚げ・普通牛乳 しらす干し	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき 食パン・有塩バター グラニュー糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ めかぶわかめ・梅びしお キャベツ
14 ・ 29	木 ・ 金	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・三温糖 じゃがいも・ビスケット 調合油	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・いよかん
15 ・ 25	金 ・ 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	にんじん・しょうが・ふき 干しいたけ
26	火	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたひき肉・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・くず粉 三温糖	たまねぎ・乾しいたけ・しょうが キャベツ・はくさい・にんじん えのきたけ・カットわかめ コーン缶詰粒



3月ほけんだより



鳴子清凉清凉保育園

少しずつ春めいてくる日差しの中で子どもたちが遊んでいる姿を見ていると、一年前の様子が思い出され、それぞれの心と身体の成長を実感します。ただ、春の始めのこの時期は突然冬の寒さが戻ってくることがあるので注意が必要です。今年度もあと一ヶ月。風邪などひかず元気に過ごしましょう！



こどもの花粉症



春は多くの方が花粉に悩まされる季節ですが、大人と比べて子どもの場合はくしゃみあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。また、大人のサラサラした鼻水とは違って、粘りのある鼻水がでることもあります。鼻で息がしづらいと口呼吸が多くなり、息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなったり、熟睡できないこともあります。目のかゆみや頭重感などもあって、生活の質を低下させてしまいます。最近では、こどもに使えるアレルギー性鼻炎薬も種類が増えているので、疑わしいと思ったら小児科か耳鼻科を受診しましょう。

できたかな？



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った項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 睡眠をしっかりとれた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがき(うがい)をした
- 定期的うんちをした
- 身体を動かしてたくさん遊んだ
- 毎日お風呂に入った
- 手洗い・うがい(水分補給)をした



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

