



ほかほかとした日差しが増え、園庭にも少しずつ春の気配が感じられるようになりました。一年を振り返ると、出来ることが増えたり、友だちや保育者とのやりとりが深まったり、子どもたちは毎日の中でゆっくり、でも確かに成長を重ねてきました。その姿を近くで感じ見守りながら寄り添い過ごせたことをとても嬉しく思います。保護者の皆様には、温かいご理解とご協力を頂き、心より感謝申し上げます。今年度も残り少ないですが、安心して過ごせるように丁寧に見守っていきたいと思います。

1	日		16	月	絵画教室
2	月	絵画教室			新年度用品渡し〜17日迄
3	火	雛祭り会	17	火	避難訓練
4	水		18	水	
5	木	英語教室	19	木	誕生会
6	金	体育教室 薔薇組も			英語教室
7	土	クラス懇談会	20	金	春分の日
8	日		21	土	
9	月	絵画教室	22	日	
10	火	安全生活指導	23	月	絵画教室
11	水		24	火	
12	木	紫陽花組 お別れ遠足 英語教室	25	水	
13	金	体育教室 薔薇組も	26	木	英語教室
14	土		27	金	お別れ会
15	日		28	土	卒園式
			29	日	
			30	月	
			31	火	新年度準備の為保育 15時

今月のねらい

李組

- 安心できる保育士との関わりの中で、安定に過ごす。
- 保育士や友だちと一緒に遊ぶ楽しさを感じる。

桃組

- 保育者に見守られながら「自分で」の気持ちを育てる。
- 言葉や身振りで思いを伝えながら、友だちとの関わりを楽しむ。

薔薇組

- 進級に期待を持ち、身の回りのことを自分でしようとする。
- 友だちと関わる中で気持ちを自分なりに表現し、相手に伝えようとする。

桜組

- 進級への期待を持ちながら身の回りのことを自分でしようとする。
- 友だちとイメージを共有しながらごっこ遊びや集団遊びを楽しむ。

向日葵組

- 進級への期待を持ち、時間を意識して身の回りのことを行おうとする。
- 友だちと役割を分担しながら遊びを進める。

紫陽花組

- 友だち同士で認め合い、自信を持って行動していく。
- 相手の気持ちを認めながら、友だちと協力して一緒に遊ぶ楽しさを共有する。

園からのお知らせ

- 新年度用品のお渡しは、16日(月)・17日(火)です。
- 28日(土)は紫陽花組卒園式です。職員も参列する為、紫陽花組は給食あり、12時降園、その他クラスは13時降園にご協力お願い致します。
- 31日(火)は新年度準備の為、保育は給食あり、15時降園にご理解・ご協力の程お願い致します。





早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。給食の時間でも、スプーンが上手に使えるようになったり、お皿を自分でピカピカに出来るようになったり、食べられなかったものが食べられるようになったり・・・思い返すと4月と比べみんなが大きく成長していて、とても嬉しく感じます。卒園を控えた紫陽花組さんは、保育園での給食もあと残りわずかです。3月の献立では、最後にみんなの大好きな給食とおやつを食べてもらいたいと思い、紫陽花組さんのリクエストしてくれた献立をたくさん盛り込みました！

紫陽花組さんがもう一度食べたい！

給食とおやつランキング

給食

1位 カレーライス

2位 納豆サラダ

3位 三色そばろごはん
麻婆豆腐
ラーメン

おやつ

1位 マカロニかいんとう

2位 フルーツポンチ

3位 カルピス寒天

※献立表の★マークは、全て紫陽花組さんがリクエストした献立です。

🌸🌸🌸 【マカロニかいんとう】のレシピ 🌸🌸🌸

<材料>

- マカロニ 200g
※早ゆでタイプのもの
- 揚げ油 適宜
- 黒砂糖 大さじ2
- 水 大さじ1

<作り方>

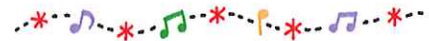
- 揚げ油を180℃に熱しておく。
- 乾燥した状態のままのマカロニをさっと揚げる。
※気泡の勢いがおさまり、ほんのり色づく程度
- 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。
- 揚げたマカロニを③でからめたらできあがり！

★噛み応えがあるため、奥の歯でしっかり噛めるようになってから食べるようにしてください。(園では幼児食以降で提供)

★ボツリヌス菌のリスクがあるため、黒砂糖は1歳を過ぎてから(移行食以降で)提供しています。

★早ゆでタイプのマカロニがない場合、150℃の低温でじっくり揚げて作ることもできます。

★マカロニを揚げる際は、油から出した後も余熱で色がつくので、揚げすぎないように注意してください。



今月の予定

- ひなまつり献立
- 防災クッキング
- 落のすじ取り





2025年度 3月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
2	月	ごはん 麻婆豆腐★	精白米 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 干椎茸 蕪 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉	2	月	マカロニかりんとう★ 31日:せんべい	マカロニ 調合油 黒砂糖 せんべい
31	火	春雨サラダ★	春雨 人参 水菜 干ひじき まぐろ水煮 醤油 酢	31	火	牛乳	普通牛乳
3	火	彩り三色おにぎり けんちん汁	精白米 菜の花 醤油 ごま油 かつお節 豚挽肉 カレー粉 コーン缶 食塩 鮭フレーク ごま 鶏胸肉 豆腐 里芋 大根 人参 葱 出汁 醤油 食塩	3	火	いがまんじゅう(幼児) あられ 牛乳 幼児:カルピス	上新粉 白玉粉 三温糖 もち米 こしあん 紫キャベツ レモン汁 くちなし あられ 普通牛乳 (幼児:乳酸菌飲料)
4	水	食パン★ 里芋コロッケ★	食パン 里芋 片栗粉 玉葱 人参 コーン缶詰 豚挽肉 食塩 パン粉 調合油	4	水	せんべい 柑橘類	せんべい 柑橘類
17	火	ヨーグルト	ヨーグルト	17	火	牛乳	普通牛乳
5	木	ごはん 焼売	精白米 豚挽肉 玉葱 干椎茸 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 しゅうまいの皮	5	木	フルーツポンチ★ 18日:ぼたもち	みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 精白米 きな粉 三温糖 食塩 こしあん
18	水	春菊のじゃこサラダ★	春菊 キャベツ 人参 しらす干し 醤油 酢 調合油	18	水	牛乳	普通牛乳
6	金	ごはん 鮭の柚子味噌焼き★	精白米 鮭 合わせ味噌 みりん 料理酒 三温糖 あさつき 柚子	6	金	スナックパン	スナックパン
16	月	切干大根の煮物★	切干大根 人参 干椎茸 油揚げ 鞘隠元 出汁 醤油 みりん	16	月	牛乳	普通牛乳
7	土	味噌ラーメン★	中華めん 豚もも肉 キャベツ 人参 もやし コーン缶詰粒 出汁 鶏がら出汁 味噌 料理酒 ごま油 にんにく	7	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
21	土	小魚スナック	小魚スナック	21	土	30日:柚子ケーキ★	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 柚子
30	月	柑橘類	柑橘類	30	月	牛乳	普通牛乳
9	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物	精白米 鶏むね肉 大根 人参 しめじ 出汁 醤油 みりん	9	月	水羊羹★ 26日:カルピス寒天★	てんぐさ 三温糖 こしあん てんぐさ カルピス みかん缶詰 パイン缶詰 (0.1歳児:カルピス・パイン缶詰なし)
26	木	納豆サラダ★	きざみ納豆 キャベツ 小松菜 コーン缶詰粒 醤油 マヨネーズ	26	木	牛乳	普通牛乳
10	火	三色そぼろごはん★	精白米 鶏挽肉 醤油 三温糖 人参 鞘隠元 コーン缶詰	10	火	鬼饅頭★ スイートポテト★	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉 薩摩芋 普通牛乳 有塩バター 三温糖
24	火	春野菜のどろろスープ	キャベツ ブロッコリー 春雨 コーン缶詰 しめじ 鶏がら出汁 出汁 食塩 ごま油 片栗粉	24	火	牛乳	普通牛乳
11	水	ツナとひじきの炊き込みご飯 鯖の塩焼き	精白米 ツナ ひじき 干椎茸 醤油 みりん 23日:ごはん 鯖	11	水	揚げパン★ 23日:ビスケットサンド	ロールパン 調合油 グラニュー糖 ビスケット いちごジャム
23	月	落と高野豆腐の煮物	落 高野豆腐 人参 干椎茸 鞘隠元 出汁 醤油 みりん 三温糖	23	月	牛乳	普通牛乳
12	木	ロールパン★ クラムチャウダー	ロールパン ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー クリームシチューの素 普通牛乳	12	木	せんべい 柑橘類	せんべい 柑橘類
25	水	ヨーグルト	ヨーグルト	25	水	牛乳	普通牛乳
13	金	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え★	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 蕪 干椎茸 玉葱 出汁 醤油 片栗粉 キャベツ もやし 塩昆布	13	金	ツナサンド★	食パン まぐろ水煮 キャベツ マヨネーズ 普通牛乳
27	金	厚揚げの野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え★	厚揚げ 豚もも肉 人参 蕪 干椎茸 玉葱 出汁 醤油 片栗粉 キャベツ もやし 塩昆布	27	金	牛乳	普通牛乳
14	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	精白米 出汁 鶏挽肉 油揚げ 人参 しめじ 醤油 みりん 厚揚げ じゃが芋 キャベツ 人参 えのき ねぎ 出汁 豆味噌	14	土	ココアサンド 牛乳	食パン ピュアココア 普通牛乳 三温糖 とうもろこしでん粉 普通牛乳
28	土	具沢山の味噌汁	厚揚げ じゃが芋 キャベツ 人参 えのき ねぎ 出汁 豆味噌	14	土	牛乳	普通牛乳
19	木	カレーライス★ マカロニサラダ	精白米 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン カレールウ マカロニ 人参 ブロッコリー まぐろ水煮 マヨネーズ	19	木	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム いちご 普通牛乳

★マークのついた献立は、年長さんがリクエストした献立です。



保健だより 3月



依佐美清涼保育園

暖かい日が少しずつ増えてきて、春の訪れを感じるようになりました。早いもので今年度も残すところ約1ヶ月となりました。新学期に向けて、体調を整えていきましょう。

3月3日は耳の日です

「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



新年度に向けて準備をしましょう

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期です。衣がえをするついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確認しましょう。ズボンの裾が長すぎると転びやすくなったり、袖が長いと、転んだ時に手をつきににくくなったりします。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだとき、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

