



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	安全生活指導週間 / 園外保育(林檎組・第二公園)
3	火	雛祭り会 体育教室(幼児)
4	水	英語教室
5	木	
6	金	絵画教室
7	土	クラス懇談会
8	日	
9	月	
10	火	体育教室(檸檬・幼児)
11	水	英語教室
12	木	誕生会
13	金	絵画教室
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	体育教室(檸檬・幼児)
18	水	英語教室
19	木	お別れ遠足(林檎組・名古屋港水族館)
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	お別れ会
28	土	卒園式(卒園式の為12時までの保育にご協力ください)
29	日	
30	月	
31	火	新年度準備のため13時までの保育にご協力ください

暖かな春の日差しの中で元気に遊ぶ子どもたちの背丈が一年前よりぐんと伸び、できるようになったことへの喜びや、また一つおおきくなることへの期待も大きく膨らんでいるようです。

これから小学生になる林檎組さんも、林檎組さんみたいに素敵なお姉さんお兄さんになりたいと憧れていた年下のお友だちも、みんなで繋いできた優しさや仲良しの輪をこれからも大切に育てていけたらと思います。

## お知らせ

◎2日(月)は林檎組と姉妹園年長児との卒園交流を兼ねて神の倉第二公園へ園外保育に出かけます。

◎7日(土)はクラス懇談会を行います。詳細はきつずノート『お知らせ』よりご確認ください。

◎28日(土)の卒園式は、林檎組のみの参加となります。さくらんぼ組・苺組・檸檬組・蜜柑組・葡萄組で保育をされるお子様は12時までの保育にご協力ください。(給食はあります)

◎31日(火)新年度準備の為、13時までの保育にご協力お願いいたします。(給食はあります)

## 4月の予定

1日(水)入園式(在園児は通常保育)

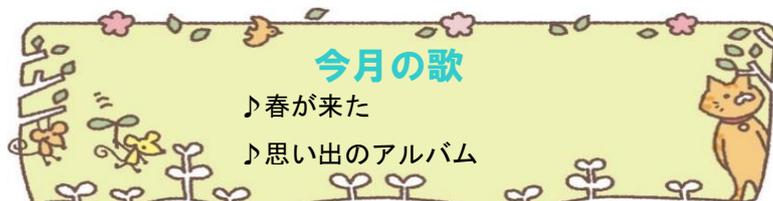
18日(土)クラス懇談会

さくらんぼ・苺組試食会

20日(月)クラス写真撮影

24日(木)誕生会

※すべての行事において、都合により予定を変更する場合があります。





# 給食だより

東神の倉清涼保育園  
2025年度3月号

いよいよ今年度も最後となりました。3月はお別れクッキングや、お楽しみ給食がある為、今年度最後のクラスで楽しく思い出を作ってもらえたらと思います。

3月の献立は、林檎組の子ども達がもう一度食べたいとリクエストしてくれた給食、おやつが出ます。毎日、ピカピカに完食してくれる林檎組の子ども達は、リクエスト給食をととても楽しみにしてくれていて、「早く食べたい！」と決めている時からワクワクしていました。どんな給食、おやつが出るかぜひ楽しみにしてください！



## 大根クッキング（葡萄組）～大根餅作り～



園庭で収穫した大根を使って大根クッキングを行いました。まずたくさんの大根をフードプロセッサーでおろします。機械の中へ大根を入れるところから子ども達がやってくれて、初めての体験に「楽しい！」と喜んでくれました。その後は、片栗粉を混ぜて大根餅を形成します。甘みが強い大根は水分が多く、形を作るのに少し苦戦しましたが、綺麗な丸の形にすることが出来ました。最後はホットプレートで両面焼き、たれをかけて完成です。大根がとても甘く、子ども達はあっという間に完食してくれました。

## 蕪が収穫できました



園庭で美味しそうな蕪が収穫出来ました。毎日水をあげていたさくらんぼ・苺組のみんなと“おおきなかぶ”を読んでいた檸檬組のみんなに採れたての蕪を見せに行きました。また次の日には、檸檬組の子ども達と一緒に“蕪の漬物”を作って給食で食べました。袋に塩を入れ、塩もみをして作ります。みんなで作った蕪はとても美味しく、何度もおかわりしてくれました。苺組の子ども達も美味しそうに食べてくれました。



## 3月の予定

3日 ひな祭り会 12日 誕生会

23日 檸檬組お別れクッキング

27日 お別れ会（お楽しみ給食）

（蜜柑組、葡萄組、林檎組のお別れクッキングの日程は決まり次第お伝えします）



2025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
2 ・ 27	月 ・ 金	★カレーライス ひじきのミルクィーサラダ	2日★焼きそば 27日焼きそばドック 牛乳	豚もも・マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・じゃがいも ロールパン・調合油 マヨネーズ グラニュー糖・カレールウ	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン缶詰・ほしひじき
3	火	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルピス (乳児:りんごジュース)	鶏むね・鶏卵・木綿豆腐 乳酸菌飲料	精白米・三温糖 調合油・さといも あられ	にんじん・根深ねぎ だいこん・さやえんどう りんごジュース
4 ・ 19	水 ・ 木	食パン ★スラッピージョー カルシウムヨーグルト	せんべい 柑橘類 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・じゃが芋 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン いよかん
5	木	ごはん ★鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮	さつまいもスナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐・普通牛乳 豆みそ	精白米・三温糖 スナックパン・調合油	しょうが・鞘隠元・にんじん 乾しいたけ
6 ・ 31	金 ・ 火	ごはん さつまいもじゃが芋の旨煮 ★なめことめかぶのじゃこ和え	★あんトースト 牛乳	ぶたもも・さつまいも 絹ごし豆腐・しらす干し・こ しあん 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき 調合油 バター・食パン	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
7 ・ 21	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ココアサンド 牛乳	鶏ひき肉・生揚げ 油揚げ・赤色辛みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・食パン	人参・ぶなしめじ・キャベツ ねぎ・えのきたけ
9 ・ 23	月	★豚丼 春雨サラダ	★フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 マグロ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖 春雨	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 水菜・ほしひじき・ みかん缶・黄桃缶・パイン缶 バナナ
10 ・ 25	火 ・ 水	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	★水羊羹 牛乳	ぶたひき肉・調整豆乳 こしあん・普通牛乳	精白米・片栗粉 天草・三温糖	たまねぎ・乾しいたけ・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
11 ・ 26	水 ・ 木	★ロールパン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	ビスケット ★柑橘類 牛乳	豚肉・カルシウムヨーグル ト・大豆水煮缶 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋	たまねぎ・しめじ・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・柑橘 類
12	木	ごはん 鶏のから揚げ 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 ・ 24	金 ・ 火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	クラッカー 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米 クラッカー	切干大根・にんじん・乾しいたけ さやいんげん
14	土	味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ 煮干し・普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・にんじん・柑橘類 りよくとうもやし・コーン缶詰粒 いちごジャム
16 ・ 30	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★切干大根の納豆和え	★焼きうどん 牛乳	鶏むね・納豆・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米 うどん・調合油	大根・にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒・切干大根 小松菜・キャベツ
17	火	ごはん ★味噌カツ 高野豆腐の含め煮	マカロニかりんとう 牛乳	豚もも・凍り豆腐・普通牛乳 豆みそ	精白米・三温糖 マカロニ・調合油・黒糖 パン粉	しょうが・鞘隠元・にんじん 乾しいたけ
18	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも マグロ水煮缶・赤色辛みそ 黄粉 普通牛乳	精白米・もち米	にんじん・にら・たまねぎ・なば な・乾しいたけ・緑豆もやし コーン缶詰
28	土	じゃこ炒飯 若芽スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	食パン	にんじん・こまつな・ぶなしめじ 青梗菜・わかめ・コーン缶詰 いちごジャム

林檎組のお友達が卒園前にもう一度食べたいとリクエストしてくれたメニューに★を印しています。



## 東神の倉清涼保育園

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。