



3月



園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	安全生活指導週 薔薇組体育教室
8	火	
9	水	お別れ遠足(もみじ組) 英語教室
10	木	体育教室
11	金	絵画教室
12	土	
13	日	
14	月	薔薇組体育教室
15	火	誕生会 避難訓練
16	水	英語教室
17	木	体育教室
18	金	絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	春分の日
22	火	体育教室(幼児クラス)
23	水	お別れ会
24	木	修了式
25	金	1号認定児春期休暇
26	土	卒園式
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	13時降園(給食有り)

早いもので、今年度も残すところ後1ヶ月となりました。今年度は、コロナ渦の中での保育や行事となる事が多く、保護者の皆様には沢山のご協力を頂き本当にありがとうございました。

また、子ども達と一緒に楽しく過ごしていきながら新年度に向けての準備を進めていきたいと思ひます。



お知らせ



◎3月分保育料・諸費・1月分延長保育料は7日(月)にゆうちょ銀行より引き落としされます。

◎新年度用品のお渡しは、24日(木)、25日(金)になります。

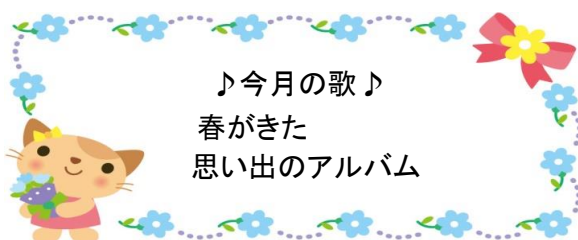
◎26日(土)は卒園式の為、給食有りの12時半降園とさせていただきます。

◎31日(木)は新年度準備の為、給食有りの13時降園とさせていただきます。ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。



来月の予定

- 1日(金) 入園式
- 19日(火) 避難訓練
- 23日(土) 春の親子遠足
- 26日(火) 誕生会



♪今月の歌♪
春がきた
思い出のアルバム

3月 給食だより

令和3年度
認定こども園
神の倉清涼保育園



春野菜を食べよう

陽射しが暖かく感じられる季節となりました。必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。3月～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富でいろいろな料理に登場します。旬の野菜から「春」を味わってみませんか。

春キャベツ



みずみずしくてやわらかくビタミンCが豊富。ふんわり軽い口当たりが特徴です。

新玉ねぎ



水分が多いため甘く感じられます。血液をサラサラにしてくれます。

新じゃが



ほくほくした食感が特徴。芋類はビタミンCが熱でこわれにくく栄養素を効率よく摂取できます。

菜の花

栄養素のバランスが非常によく特にビタミンCはほうれん草より豊富！独特のほろ苦さがありますが茹でると甘みが出ます。

アスパラガス



カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれ疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。

グリンピース



栄養価が高く冷凍食品や缶詰にも加工されていますが旬の味は格別です。

その他、タケノコ、セロリ、ふきなどがあります。また、わらびやぜんまい、フキノトウ、タラの芽、つくしなどの山菜も多く出回ります。山菜は文字どおり山などに自然にはえているもので、まさに春を味わうことができる食材です。

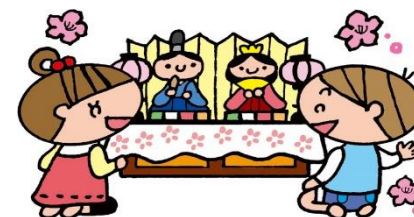


2月の食育活動



2月3日「節分の日」

「柊鰯」を飾りました。
柊は棘の痛さで鬼を追い払い、鰯の頭はその臭いで鬼を寄せ付けないようにします。玄関に飾って子ども達に見てもらいました！



～今月の予定～

- 3月3日(木)
雛祭り特別食
- 3月15日(火)
誕生会特別食

★もみじ組のリクエストメニューがあります！

菜の花和え

〈材料〉大人2人分・子ども2人分

- ・菜の花 100g(6本) ・コーン 20g
- ・もやし 180g(2/3袋) ・醤油 小さじ1と1/2

〈作り方〉

- ① 菜の花は2cm長さ、もやしは食べやすい長さにする。
- ② ①の野菜をさっと茹でて、水気を絞る。
- ③ コーンと醤油で和えたらできあがり！

★季節に合わせて、韮豌豆・春キャベツ・法蓮草・胡瓜などに変えて作ってもおいしくできます。

3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 切干大根の煮物	★スイートポテト(10日) 牛乳 スナックパン(14日)	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・さつまいも・三温糖・ 有塩バター・ロールパン	コーン缶詰クリーム・切干しだい こん・にんじん・乾しいたけ・さ やいんげん
2	水	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
3	木	ちらし寿司 けんちん汁	バナナ・ひねり 牛乳	鶏卵・鶏むね・木綿豆腐・普 通牛乳	精白米・三温糖・調合油・さと いも水煮	れんこん・にんじん・かんぴょう ・乾しいたけ・焼きのり・だいこ ん・長ねぎ・バナナ
4	金	豚井(4日) 春雨サラダ 麻婆井(16,31日)	★フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・ 普通牛乳・ぶたひき肉・木綿 豆腐・豆みそ	精白米・しらたき・三温糖・は るさめ・片栗粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ・にんじん・きょうな・乾ひじき ・みかん缶詰・白桃缶・パイナ ップル缶詰・バナナ・乾しいたけ ・にら
5	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・油揚げ・生揚げ・ 豆みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン・ 三温糖・コーンスターチ	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ ・えのきたけ・長ねぎ
7	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 スナックパン	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・ロ ールパン	しょうが・ふき・にんじん・乾し いたけ
8	火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	ごはんピザ 牛乳 ぼたもち	生揚げ・ぶたもも・まぐろ水 煮缶詰(白)・プロセスチーズ ・普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉・精白米・三温 糖	にんじん・にら・乾しいたけ・た まねぎ・なばな・りよくとうも やし・コーン缶詰粒・青ピーマン
9	水	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	クラッカー バナナ 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・じゃがいも・三温 糖・スナッククラッカー	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・バナナ
10	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ	★焼きうどん 牛乳	若鶏むね・納豆・ぶたもも・ 削り節・普通牛乳	精白米・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
11	金	★チリコンカンライス ★ひじきのミルクィーサラダ	★パイケーキ 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛 乳	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・青ピーマン ・トマトダイス缶詰・トマトケ チャップ・乾ひじき・キャベツ・コー ン缶詰粒・パイナップル缶詰
12	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・りよくとう もやし・コーン缶詰粒・いよかん ・いちごジャム
15	火	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏もも・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・カステラ	にんじん・ブロッコリー・いちご
17	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	★じゃこチーズトースト 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ・木綿 豆腐・しらす干し・プロセス チーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・ しらたき・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・焼きのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

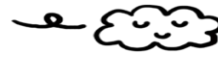
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール相当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
520 Kcal	20.0 g	14.2 g	237 mg	1.8 mg	183 μg	0.29 mg	0.35 mg	24 mg



3月保健だより



認定こども園 神の倉清涼保育園



もっと大きくなろう!

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。



骨と筋肉を強くするには?

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう!

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



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



1年間、健康に過ごせましたか?

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つた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

