



認定こども園 清涼保育園

まだまだ寒い日もありますが、春は着実に近づいています。もうすぐ一年生、もうすぐもみじ組と子どもたちも一つ大きくなることの期待でいっぱいです。そんな子どもたちの思いを大切にしながら、今月も過ごしていきたいと思います。

3月の予定

- 3日 雛祭り会
- 11日 お別れ遠足（もみじ組）
- 14日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 18日 お別れ会
- 23日 避難訓練
- 22日 23日 お買い物ごっこ
- 26日 卒園式
- 31日 保育1時まで

今月のねらい

もみじ組

- ◇ 身近な自然の変化に気付き春の訪れを感じる
- ◇ 身の回りの生活習慣を見直し、自覚を持って進級への期待を持つ
- ◇ 色々な行事や活動の中で自分の成長を感じたり自信を持って自分達で遊びや生活を進めたりする



雛祭り

女の子の節句である雛祭りは平安時代から行われている行事の一つです

病気をせずに 元気にすくすく育ちますようにという願いを込めて楽しみましょう



コロナウイルスのまん延防止措置の為に2月に予定しておりました節分会作品展などを規模の縮小 取り組みの変更で対応してまいりました。子どもたちの思い出になるように職員一同 知恵を絞って保育にあたっています。今後の保育にもまだまだ影響は考えられます。縮小 変更にご理解とご協力をお願い致します。

桜組

- ◇ 進級に期待してお当番等の活動を意欲的に行う
- ◇ 春の自然の変化に気付き 戸外でのびのびと遊ぶ
- ◇ ごっこ遊び 集団遊び 異年齢児との交流の中で友達との関わりを楽しむ

桃組

- ◇ 季節を感じながら戸外遊びを楽しむ
- ◇ 友達とかかわって遊ぶ中で言葉のやりとりを楽しむ
- ◇ 進級することに期待を持ちながら身の回りのことを自分でやろうとする

新年度に向けて、子どもの持ち物 身の回りの物記名確認をお願いします。

トレーナー シャツ ズボン スカート無記名が目立ちます。直接の記入するか、別布を縫い付けるなど、ひと工夫をお願いします。



令和3年度
認定こども園
清涼保育園



春野菜を食べよう

冬も終わりに近づきもうすぐ春ですね。必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出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。

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。

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。

グリーンピース

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。

箸とマナー



子どもの食事は、手づかみ食べから始まり、スプーンを経て、箸を使えるようになっていきます。箸を上手に使うと、さまざまな動作ができ、スムーズに食事ができます。



箸の選び方

スプーンをペンを持つような持ち方で上手に使えるようになってきていることが、箸を使うことの前段階です。箸は長すぎても短すぎても使いにくいので、自分の手に合った箸を選ぶとよいでしょう。

知っていますか？箸づかいのタブー

- はし渡し× さしばし× 迷いばし× 寄せばし×

子どもに上手な箸の持ち方や、マナーを伝えながら、大人も一緒に確認してみるとよいですね。



食事のマナー

食事のマナーとは？

食事のマナーは、国や地域、文化によって異なり、たくさんあります。また、大人になるにつれて身につけるマナーは、増え、時と場所によっても異なります。本来は楽しく食事をするためのもので、あまり厳しく伝えようと、食欲が減退してしまうかもしれません。ポイントをしぼって伝え、周囲の大人が見本となるようにし、基本的なマナーを身につけられるよう、美味しく楽しく食事が出来るといいですね。



3月



献立表

献立	献立	献立	献立
1 (火) バターロールパン ♥ポークビーゼンス ヨーグルト	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、大豆	バナナ かみんどう	バナナ おからかみんどう
2 (水) 御飯 鯉のコンクリーム焼き 水菜の煮浸し (水菜、人参、キャベツ、油揚げ)		マカロニの きな粉まぶし	♥お麦ラスク
3 (木) ちらし寿司 (通根、人参、かんぴょう、干し椎茸、卵、刻み海苔) けんちん汁 (鶏肉、豆腐、里芋、大根、人参、葱)		おこもち	プリン
4 (金) チリコンカンライス (合鴨肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきのミルキーサラダ (ひじき、キャベツ、ツナ、人参、コーン)		ウインナー パンケーキ	ココアサンド
5 (土) 炊き込みご飯 (鶏肉、油揚げ、人参、しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、葱)		ココアサンド	きな粉の ぼたもち
7 (月) 麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ひじき、ツナ)		スイーツポテト	♥カステラケーキ 梅菜
8 (火) 食パン じゃが芋のカレーンoodle (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン) ヨーグルト		柑橘類 お煎餅	♥フルーツ ヨーグルト
9 (水) 御飯 ♥松風焼き (鶏肉、豆腐、玉葱) ♥キャベツと若布のサラダ (キャベツ、若布、コーン)		♥ピザトースト	♥水羊羹
10 (木) 御飯 鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) ♥納豆あえ (納豆、コーン、キャベツ、小松菜)		♥焼きそば	スナックパン
11 (金) もみじ組 お別れお満足 御飯 高野豆腐と蒟蒻の煮物 (高野豆腐、蒟蒻、人参、干し椎茸)		スナックパン	柑橘類 お煎餅
12 (土) 味噌ラーメン (豚肉、キャベツ、人参、もやし、コーン) 小魚スナック 柑橘類		ブルーベリー ジャムサンド	じゃこ チーズトースト
14 (月) 御飯 ♥鯉の味噌煮 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、いんげん)		♥マカロニ かみんどう	
15 (火) ♥ドライ豆カレー (合鴨肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) ひじきのミルキーサラダ (ひじき、キャベツ、ツナ、人参、コーン)		ウインナー パンケーキ	

♥印は、
卒園するお子達の
リクエストメニューです。

18日(金)ハイキング

- ロールパン
- チキンナゲット
- フライドポテト
- 焼きそば
- ウインナー
- 枝豆
- マカロニサラダ
- キャベツのゆかり和え
- フルーツ
- デザート

★園で初めて口にすると言ふ事があるようなるべく献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★アレルギー一見二対してアレルギー一徹底除去しております。

★おやすみお楽しみ。

