



3月 園だより

依佐美清涼保育園

まだまだ寒い日もありますが、穏やかな日差しの中に、春を感じる頃となりました。今のクラスでの生活も残すところあと僅かとなりました。4月から比べるとどの学年の子も出来ることがたくさん増え、本当に成長を感じます。進級・進学しても元気に過ごして欲しいと思います！

新型コロナウイルスがまだまだ流行しており、しばらくは気を付けて過ごす日々が続きますが、感染対策をしながら、残り少ない時間を楽しく過ごしていきたいと思っています。

| | | |
|----|---|----------------------------|
| 1 | 火 | |
| 2 | 水 | お別れ遠足 紫陽花組 |
| 3 | 木 | 雛祭り会 |
| 4 | 金 | |
| 5 | 土 | クラス懇談会 |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | 絵画教室 |
| 8 | 火 | 安全生活指導 「キャッチ君が行く」 撮影 |
| 9 | 水 | 英語教室 |
| 10 | 木 | |
| 11 | 金 | 体育教室 |
| 12 | 土 | |
| 13 | 日 | |
| 14 | 月 | 絵画教室 |
| 15 | 火 | |

| | | |
|----|---|--------------------------------|
| 16 | 水 | 安全生活指導 「キャッチ君が行く」撮影 英語教室 |
| 17 | 木 | 誕生日会 |
| 18 | 金 | 体育教室 薔薇組 |
| 19 | 土 | |
| 20 | 日 | |
| 21 | 月 | 春分の日 |
| 22 | 火 | |
| 23 | 水 | |
| 24 | 木 | |
| 25 | 金 | お別れ会 |
| 26 | 土 | 卒園式 保育 13時まで |
| 27 | 日 | |
| 28 | 月 | |
| 29 | 火 | |
| 30 | 水 | |
| 31 | 木 | 新年度準備の為 15時まで |

今月のねらい

李組

- 簡単な身の回りのことを自分でやろうとし、自信がつく。
- 言葉を使うことを楽しみ、保育士や友達と関わり、遊びを楽しむ。

桃組

- 生活に見通しを持って過ごし、着替えや排泄等、身の回りの事を自分でやろうとする。
- 見立てやつもりを通して、友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

薔薇組

- 進級する事に期待を持って過ごす。
- 自分から友達に関わりをもち、楽しく遊ぶ。

桜組

- 自分で出来ることに自信を持ち、進級する事を楽しみに生活する。
- 身近な自然にふれる中で、春の訪れを感じ、戸外で体を動かして遊ぶ。

向日葵組

- 年長に進級する事を楽しみに過ごす。
- 春の自然に触れながら、散歩や戸外遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 園生活を振り返る中で、友達同士認め合い、自信をもって行動していく。
- 春の自然を調べたり、遊びに取り入れたりして楽しむ。



園からのお願い

- 本人又は同居のご家族が発熱や咳などの体調不良の際は、病院を受診して頂き、医師の診断を受けてからの登園にご協力ください。
- 掲示板でもお知らせしておりますが、3月26日(土)は、「卒園式」の為、保育は13時までとなります。また、3月31日は「新年度準備」の為、保育は15時までとなります。よろしくお願い致します。



お礼

今年も新型コロナウイルスが猛威を奮い、行事などでたくさんご不便、ご迷惑をお掛けしました。皆様のご協力のもと一年無事に終えることが出来ました。来年もどうぞよろしくお願い致します。

一年間ありがとうございました！



今月の歌

♪ちょうちょ
♪春が来た
いっぱい歌おうね！



令和3年度
依佐美清涼保育園



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。



〈鬼カレー〉

幼児クラスは鬼カレーの顔をグリーンピース、人参、とんがりコーンを目、口、角に見立てて盛り付けをし、鬼の顔を作りました。乳児さんも幼児さんも節分の特別メニューを嬉しそうに食べていました。

鬼だぞ〜



〈恵方巻サンド〉

フルーツとクリームが乗った食パンをクルクル巻いて、北北西を向きながら食べました。幸せが逃げないようにと喋らず食べる幼児さんでした。

もぐもぐ



巻けたよ〜



今月の予定



- 3月3日(木) 雑祭り会特別食(おこし餅作り)
- 3月10日(木) お別れお茶会(紫陽花組)
- 3月17日(木) 誕生会特別食



おすすめレシピ

菜の花和え

大人2人と子ども2人分
〈材料〉

- ・なばな 90g
- ・もやし 150g
- ・コーン 15g
- ・醤油 7g

〈作り方〉

- ①なばな、もやしは2cm長さに切り、さっと茹でて、水気を搾っておく。
- ②①にコーンを加え、醤油で和えたら出来上がり！



※季節に合わせて、鞆豌豆、春キャベツ、法蓮草、胡瓜などに変えて作っても美味しくできます！



2021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 |
|---------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------|---|---|--|
| 1 16 29 | 火 水 火 | バターロール ポークビーンズ☆ ヨーグルト | おからかりんとう 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 三温糖・じゃがいも おからかりんとう | 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 |
| 2 15 28 | 水 火 月 | ごはん 鮭の照り焼き☆ 切干大根の煮物 | スナックパン☆ 牛乳 | さけ・油揚げ 普通牛乳 | 精白米 スナックパン | 切干大根・にんじん 干しいたけ・さやいんげん |
| 3 | 木 | ちらし寿司 けんちん汁 | おこしもち (乳児:ひなあられ) 牛乳 | 鶏むね肉・普通牛乳 木綿豆腐・鶏卵 | 精白米・三温糖 上新粉・さといも ひなあられ・調合油 | れんこん・にんじん・かんぴょう 干しいたけ・焼きのり トマトジュース・だいこん 根深ねぎ |
| 4 ・ 14 | 金 ・ 月 | 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 | ツナサンド☆ 牛乳 | さつま揚げ・ぶたもも 木綿豆腐・しらす干し まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 | 精白米・じゃがいも 食パン・しらたき 三温糖・マヨネーズ | にんじん・たまねぎ・なめこ さやいんげん・キャベツ めかぶわかめ・梅びしお |
| 5 ・ 19 | 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 豆みそ・普通牛乳 生揚げ | 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 根深ねぎ |
| 7 ・ 30 | 月 ・ 水 | ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ☆ | 鬼饅頭☆ 牛乳 | 鶏むね肉・普通牛乳 納豆 | 精白米・マヨネーズ 三温糖・さつまいも 白玉粉・薄力粉 | 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 |
| 8 ・ 24 | 火 ・ 木 | ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物 | マカロニかりんとう☆ 牛乳 | さば・豆みそ・凍り豆腐 普通牛乳 | 精白米・三温糖 マカロニ・調合油 黒砂糖 | しょうが・ふき・にんじん 干しいたけ |
| 9 ・ 25 | 水 ・ 金 | ドライ豆カレー☆ 牛蒡サラダ☆ | メロンパン風トースト☆ 牛乳 | 合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 | 精白米・すりごま ソフトマーガリン グラニュー糖 食パン・薄力粉 | たまねぎ・にんじん・ごぼう 青ピーマン・きょうな コーン缶詰粒 |
| 10 ・ 22 | 木 ・ 火 | ごはん 関東煮(おでん)☆ 菜の花和え | 五平餅☆ 22日:ぼたもち 牛乳 | 生揚げ・焼き竹輪 豆みそ・普通牛乳 黄粉 | 精白米・もち米 いりごま・三温糖 | だいこん・まこんぶ・なばな りょくとうもやし コーン缶詰粒 |
| 11 ・ 23 | 金 ・ 水 | 食パン ジャーマンポテト☆ ヨーグルト | せんべい 柑橘類 牛乳 | ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳 | 食パン・じゃがいも せんべい | たまねぎ・いよかん にんじん・青ピーマン |
| 12 ・ 26 | 土 | 味噌ラーメン 小魚スナック 柑橘類 | ジャムサンド (26日:おやつなし) 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・いよかん りょくとうもやし・いちごジャム コーン缶詰粒 |
| 17 | 木 | 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・カステラ | にんじん・ブロッコリー・いちご コーン缶詰粒 |
| 18 ・ 31 | 金 ・ 木 | 麻婆丼 春雨サラダ☆ | フルーツポンチ☆ (31日:せんべい) 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 | 精白米・三温糖 はるさめ・せんべい 片栗粉 | たまねぎ・にんじん・きょうな 干しいたけ・にら・干ひじき みかん缶詰・もも缶詰・バナナ パインアップル缶詰 |



☆マークは年長さんがリクエストした献立です

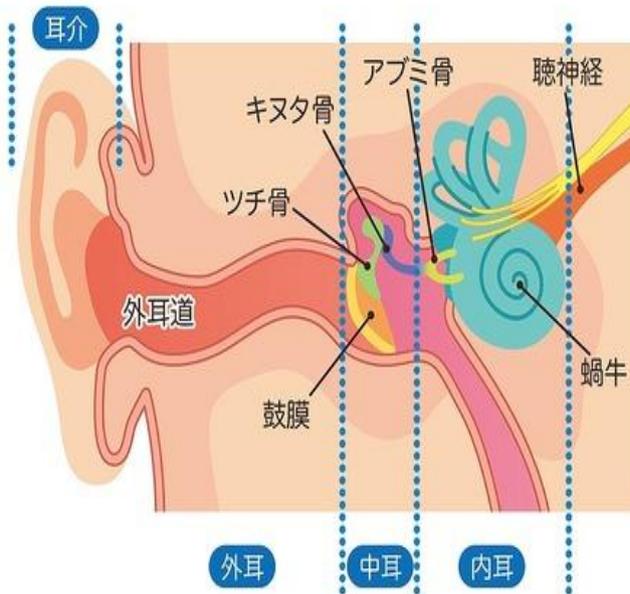


依佐美清涼保育園

早いもので今年度も残すところあと1ヶ月となりました。この1年で身体的にも精神的にもひと回り大きくなった子ども達です。卒園・進級まで事故やケガの無いよう気をつけていきたいと思いません。少しずつ春らしくなっていますが、まだまだ寒い日が続きます。生活リズムを整え体調管理に努めましょう。



耳の構造



3月3日は耳の日です。この日にちなみ子どもに多い耳の病気を紹介します。

急性中耳炎

細菌やウイルスが耳管を通じて中耳に及び、耳の痛み・発熱・耳漏・耳の詰まりなどが生じます。風邪や鼻炎に続いて起こることが多いです。

滲出性中耳炎

中耳腔に水が溜まり耳が聞こえにくくなります。風邪や急性中耳炎に続いて発症します。耳の痛みや発熱がないため注意が必要です。

外耳炎

耳の痛み・耳漏があり特に耳介を動かすと強く痛みます。耳掃除や耳を触る癖などによって起こることが多いようです。

耳垢栓塞

耳垢が外耳道を塞いでしまいます。耳垢を除去する時は耳鼻科を受診します。

花粉症の季節となりました。アレルギー等で園で内服薬や点眼薬を使用する場合は、連絡表の提出をお願いします。



2月の欠席状況

熱…16人
胃腸風邪…30人
体調不良…20人
RSウイルス…2人

