



園だより



1	水	おこし餅づくり	
2	木	お別れ遠足(紫陽花組)	
3	金	雛祭り会	英語教室
4	土	クラス懇談会	
5	日		
6	月		体操教室(堇・幼児クラス)
7	火	安全生活指導	絵画教室
8	水	誕生会	
9	木		
10	金		英語教室
11	土		
12	日		
13	月		体操教室(堇、幼児クラス)
14	火		
15	水	内科検診	
16	木	避難訓練	
17	金		英語教室
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	春分の日	
22	水		
23	木		
24	金	お別れ会	
25	土	卒園式(12時半まで保育)	
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金	新年度準備の為13時まで保育	



植園清涼保育園

あっという間に、今年度も残すところ1ヶ月になりました。1年を振り返ると「あんなことがあったね」と子ども達との思い出が昨日のこのように思い出されます。子ども達一人ひとりの成長を見守ることができたのも、保護者様の温かいご協力とご理解があってのことと、感謝申し上げます。

トレーナーを持ってきてください

保育園では衣服の調整はジャンパーではなくトレーナーで調整をしています。これから温かくなってきますが、極力、トレーナーを着ての登園をお願いします。また、ポロシャツだけの登園の日はトレーナーを靴に入れていただけると便利です。

お知らせ

◎15日(水)の10時より内科検診を行います。(8(水)より変更となりました)

◎25日(土)卒園式の為、12時30分まで、31日(金)新学期準備の為13時までの保育にご協力ください。

今月の歌

♪ 春が来た♪ 思い出のアルバム♪

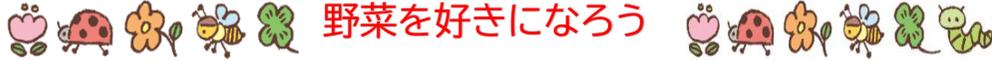
来月の予定

- 1日(土) 入園式
- 3日(月)～8日(土) 慣らし保育(新入園児のみ)
- 19日(水) クラス写真
- 20日(木) 避難訓練
- 22日(土) クラス懇談会・0～2歳組試食会
- 26日(水) 誕生会



令和4年度

植園清涼保育園



幼児期は、将来の食習慣の基礎を作る大切な時期です。食べ方にムラがあり、好きなものだけ食べてしまうことはありませんか？特に野菜は苦手と感じる子が多いです。そこで野菜を好きになる工夫についてご紹介します。



★野菜を好きになるための5つのヒント★



① 切り方に一工夫

野菜は繊維が多いので、子どもは噛みにくいことがあります。

繊維に対して垂直に切る、小さめに切るなどしてみましょう。飾り切りやクッキーの型で可愛く型抜きしてもいいですね。



② アク抜き

匂い、苦み、渋みがある野菜は水にさらしたりよく茹でてアクを抜きましょう。また鮮度が落ちると臭みが出るので新鮮な野菜を使いましょう。



③ 食感を変えてみる

生のまま、塩もみ、煮る、茹でる、炒めるなど調理方法を変えることで食感が変わります。色々な調理方法を試して好きな食感を見つけてあげましょう。炒め物の場合、野菜を一度茹でたり電子レンジにかけて柔らかくしてから炒めると食べやすくなります。柔らかいものが苦手な場合は少し固めに仕上げてもいいですね。

④ 旨味のある食品や好きな味と組み合わせる

鰹節、海苔、胡麻、しらす干しなどを野菜料理に加えたりカレー味、ケチャップ味、チーズ味など子どもが好きな味つけにすると食べやすくなります。

⑤ 食べやすくする

野菜炒めのような料理には水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく適した温度で食べましょう。

2月の食育活動

節分の鬼ごはんを作ったよ！



どんな鬼になるかな？



今月の予定

1日(水) おこしもち作り(以上児)

3日(金) 雛祭り特別食

6日(月) 紫陽花組クッキング

8日(水) 誕生会特別食

給食:ごはん

鶏の唐揚げ

ポテトサラダ

おやつ:誕生会ケーキ

節分の日にでた鬼ごはん(給食)の顔を、子ども達自身に作ってもらいました。ニコニコ笑顔の鬼もいれば、怒った顔の鬼もいて、驚いた顔のような鬼もいました。みんな楽しそうに鬼の顔を作っていましたよ！

今月のレシピ

『マカロニココア』



【材料】	約4人分
マカロニ	70g
純ココア	小さじ1/2
黄粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

- 【作り方】
1. マカロニは表示の時間通りに茹で、水気を切っておく。
 2. 純ココア・黄粉・砂糖・塩を混ぜ合わせておく。
 3. 茹であがったマカロニの水気をよく切り、②で和えたら出来上がり！

☆ 紫陽花組さんがリクエストしてくれたメニューのひとつです。一番リクエストが多かったので、レシピをご紹介します！

☆ 純ココアをなくして黄粉の量を増やしたら、こちらも子ども達に人気の「マカロニ黄粉」の出来上がりです。

2022年度

3月 給食献立表

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です。

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	水	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	以上児:おこしもち 未満児:三食団子風おにぎり 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 鮭フレーク・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 上新粉・米粉麵 調合油	しょうが・ふき・にんじん 干しいたけ・トマトジュース 青のり
2 ・ 20	木 ・ 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	2日ヨーグルトケーキ 20日ぼたもち 牛乳	生揚げ・ぶたもも 鶏卵・プレーンヨーグルト 普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉 薄力粉・三温糖 調合油・もち米	にんじん・たまねぎ・にら えのきたけ・りよくとうもやし 菜の花・コーン缶詰 ブルーベリージャム
3	金	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ 牛乳(以上児:豆乳カルピス)	鶏卵・鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳・豆乳カルピス	三温糖・調合油 さといも・ひなあられ	れんこん・にんじん・かんぴょう 干しいたけ・菜の花・だいこん 長葱
4 ・ 18	土	味噌ラーメン 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・合わせ味噌 ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	中華めん ソフトせんべい	キャベツ・にんじん りよくとうもやし・コーン缶詰 バナナ
6	月	紫陽花組さんのおにぎり 味噌汁 ゆかり和え	★豆乳葛餅 牛乳	味噌・厚揚げ・ぶたもも 鮭フレーク、削り節 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・くず粉 三温糖	だいこん・にんじん・ごぼう 長葱・キャベツ・りよくとうもやし 梅びしお
7 ・ 27	火 ・ 月	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ぶたもも・水煮大豆 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト缶詰 トマトケチャップ・バナナ
8	水	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
9 ・ 22	木 ・ 水	★麻婆丼 ★春雨サラダ	9日★マカロニかりんとう 22日★マカロニココア 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ マカロニ・調合油 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・きゅうり 干しひじき
10 ・ 24	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	★スイートポテト 牛乳	鶏むね・ひきわり納豆 普通牛乳	精白米・マヨネーズ さつまいも・三温糖 有塩バター	だいこん・にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰・キャベツ・こまつな
11 ・ 25	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	あられ 牛乳 (25日おやつなし)	鶏ひき肉・油揚げ 厚揚げ・豆みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも あられ	にんじん・ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・長葱
13 ・ 29	月 ・ 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	13日★ツナサンド 29日★クラッカーサンド 牛乳	さつま揚げ・豚もも 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 三温糖・糸こんにゃく 食パン・マヨネーズ クラッカー	にんじん・たまねぎ さやいんげん・なめこ・めかぶ 梅びしお・キャベツ いちごジャム
14 ・ 28	火	ごはん 焼売 白菜のスープ	★水羊羹 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	精白米・片栗粉 こしあん・三温糖	たまねぎ・干しいたけ 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・粉寒天
15 ・ 31	水 ・ 金	ごはん 鯖の照り焼き 切干し大根の煮物	★みたらし五平餅 牛乳 (31日おやつなし)	さわら・油揚げ 普通牛乳	精白米・もち米 三温糖・片栗粉	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
16 ・ 30	木	★チリコンカンライス ひじきのミルクシーサラダ	★フルーツポンチ 牛乳	合ひき肉・水煮大豆 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト缶詰・トマトケチャップ 干しひじき・キャベツ・コーン缶詰 みかん缶詰・パインアップル缶詰 黄桃缶詰・バナナ
17	金	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・柑橘類
23	木	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	★豆乳葛餅 牛乳	さば・豆みそ・凍り豆腐 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 くず粉	しょうが・ふき・にんじん 干しいたけ・トマトジュース 青のり

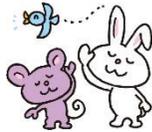


保健だより 3月

植園清涼保育園

少しずつ日が長くなり、季節は春に向かっていきますね。紫陽花組さんは保育園生活も残り1ヶ月。引き続き感染症には気をつけて、健康に過ごし、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

3月3日は耳の日です



風邪などの感染で出る鼻水は黄色や緑でドロドロしていることが多いです。このような鼻水が出た状態していると知らず知らずのうちに中耳炎になっていることがあります。たかが鼻水と思わず、鼻水が気になったらすぐに耳鼻科を受診するようにしましょう。

(中耳炎の種類)

- 急性中耳炎・・・中耳（鼓膜の内側）に、鼻や喉から入った細菌が炎症を起こし、膿がたまります。症状は激しい耳の痛み、発熱、耳だれ、耳の閉塞感などです。乳児の場合には耳の痛みを伝えられず、機嫌が悪かったり耳をよく触ったりするしぐさがあります。



- 滲出性中耳炎・・・中耳に液体が溜まる病気です。急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の中に膿が残っている状態です。症状は、耳が聴こえにくいことです。後ろから呼びかけても反応がない場合には、耳が聴こえにくくなっているかもしれません。

滲出性中耳炎はなかなか膿がなくならず、完治までに数か月を要することもあります。しかし途中で治療を中断してしまうと、慢性中耳炎に移行して、聴力の低下を招くこともあります。いずれの中耳炎でも完治するまで内服を続け、しっかり治療しましょう。



予防接種は済んでいますか？



3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」です。生まれたばかりの赤ちゃんにはお母さんからの免疫物質が移行していますが、1歳頃までにはゼロになります。免疫の量が下がると、様々な病気にかかりやすくなります。感染は子どもにとって大きな負担であり、脳炎などの重篤な合併症の危険も伴います。国が推奨している予防接種のスケジュールに沿って、予防接種を受けるようにしましょう。MR（麻疹・風疹）ワクチンの第2期が接種できるのは小学校就学前の1年間だけです。紫陽花クラスでまだ済んでない方は必ず4月までに接種するようにしましょう。今一度、母子手帳で接種漏れがないか確認してみましょう。



3月15日（水）、10時より園医による内科検診を行いません。予定していた8日から変更になりましたのでご注意ください。気になることがある方は、事前に担任までお知らせください。