



3月 園だより

依佐美清涼保育園

昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれるこの頃、子どもたちは園庭で体を思い切り動かし楽しそうに遊んでいる姿が見られます。

いよいよ今年度も残りあとわずかになりました。来年度へ向け少しずつ準備をしながら、残りの日々も楽しく過ごしていきたいと思ひます。

子どもたちが行事を含めこの一年を無事に送ることができたのも、保護者の皆様方の温かいご理解とご協力があったのことに深く感謝申し上げます。一年間ありがとうございました。

1	水	英語教室
2	木	
3	金	雛祭り会 
4	土	クラス懇談会
5	日	
6	月	入園説明会
7	火	安全生活指導
8	水	英語教室
9	木	
10	金	体育教室 薔薇組も
11	土	
12	日	
13	月	絵画教室
14	火	避難訓練
15	水	英語教室

16	木	誕生会 父母会主催 向日葵・紫陽花組 サイエンス体験 13時半～
17	金	体育教室 薔薇組も
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	春分の日
22	水	
23	木	
24	金	お別れ会
25	土	卒園式の為保育は 13 時まで
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	新年度準備の為保育は 15 時まで

今月のねらい

李組

- 身近な保育士の話に興味を示し、簡単なことを理解しながら関わることを楽しむ。
- 好きな玩具で遊ぶ中で、保育士や友達と関わる喜びを感じながら、喃語や単語、指差しでのやりとりを楽しもうとする。

桃組

- 異年齢の友達がしていることに興味・関心を持ち、一緒に遊びながら進級する喜びを感じる。
- 春の訪れを感じ、戸外で伸び伸びと遊ぶ。

薔薇組

- 進級への期待を持って生活する。
- 自分から友達に関わりを持とうとし、一緒に遊ぶことを楽しむ。

桜組

- 活動と休息のバランスが取れた生活をして落ち着いて過ごす。
- 友達と思いや発見を共有しながら一緒に遊ぶ。

向日葵組

- 年長児と関わることで進級することに期待を持ち、なんでもやってみようとする。
- 遊びの中で思った事や感じたことを自分なりの言葉で表現し、相手に伝える嬉しさを感じる。

紫陽花組

- 就学への期待を感じながら、感謝の気持ちを持って最後の園生活を過ごす。
- 友達との関わりをより深め、お互いの成長を認め合いながら遊ぶ。



- 新年度用品のお渡しは、22日(水)・23日(木)です。
- 25日(土)は卒園式の為、保育は13時までとなります。
- 31日(金)は新年度準備の為、保育は15時までとさせていただきます。ご理解・ご協力の程お願い致します。

今月の歌

ちょうちょ

はるがきた

たくさん歌おうね♪





令和4年度
依佐美
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。



3/3(金) 雛祭り会特別食
おこし餅作り(幼児クラス)
3/8,9(水,木) お買い物クッキング(紫陽花組)
3/16(木) 誕生会特別食

2月の食育活動

食事のマナーのお話(桜・向日葵組)
鮭のちゃんちゃん焼き作り(向日葵組)
冬野菜クイズ・旬の野菜まとめ(桜組)



1年間を通して、様々な旬の食材が登場しました。給食前には旬の食材に触れる体験を行ってきました。野菜の色や形、匂いなど、それぞれ野菜の特徴や美味しさを知ること、苦手意識が減り、好きなもの食べたいものが増えていってくれると嬉しいです。

☆おすすめレシピ☆ メロンパン風トースト

〈材料〉食パン1枚分

食パン	1枚
マーガリン	5g
グラニュー糖	6g
薄力粉	5g



年長さんの
リクエスト献立です☆

〈作り方〉

- 1 マーガリン、グラニュー糖を合わせ、薄力粉を少しずつ入れながら混ぜていく。
- 2 1を食パンに塗る。
- 3 オーブントースターでこんがり焼く。
- 4 焼きあがったら、メロンパン風にスジをつけて、食べやすい大きさに切ったら出来上がり！

☆保育園では、8枚切の食パンを使っています。



2022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	水	食パン ポークシチュー☆ ヨーグルト	ビスケットサンド 牛乳	ぶたもも ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも ビスケット ビーフシチュールー	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・いちごジャム
2 ・ 28	木 ・ 火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	あんトースト☆ 牛乳	さわら・油揚げ 普通牛乳・こしあん	精白米 食パン・無塩バター	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
3	金	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・なばな・根深ねぎ トマトジュース・だいこん
4 ・ 18	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・いよかん りょくとうもやし・いちごジャム コーン缶詰粒
6 ・ 22	月 ・ 水	ドライ豆カレー☆ ひじきのミルクィーサラダ	フルーツポンチ☆ 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・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 乾ひじき・キャベツ・コーン缶詰粒 みかん缶詰・もも缶詰・バナナ パインアップル缶詰・りんご
7 ・ 24	火 ・ 金	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	水羊羹☆ 牛乳	豚ひき肉 普通牛乳・こしあん	精白米・片栗粉 三温糖	たまねぎ・干しいたけ・キャベツ しょうが・はくさい・にんじん えのきたけ・カットわかめ コーン缶詰粒・角寒天
8 ・ 29	水	ロールパン カレーポトフ☆ ヨーグルト	ビスケット 柑橘類 牛乳	鶏むね肉 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン じゃがいも ビスケット	たまねぎ・にんじん キャベツ・ブロッコリー いよかん
9 ・ 23	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 (23日: ビスケットサンド) 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・ビスケット	しょうが・ふき・にんじん 干しいたけ・いちごジャム
10 ・ 20	金 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん)☆ 菜の花和え	おかかおにぎり☆ (20日: ぼたもち) 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 普通牛乳・きな粉 削り節	精白米・もち米 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 焼きのり
11 ・ 25	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	ビスケットサンド (25日: おやつなし) 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 三温糖・ビスケット 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・いちごジャム
13 ・ 27	月	豚丼☆ キャベツのゆかり和え☆	ツナサンド☆ 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・しらたき 三温糖・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ キャベツ・りょくとうもやし 梅びしお・
14 ・ 30	火 ・ 木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 納豆サラダ☆	じゃが芋餅☆ 牛乳	鶏むね肉・普通牛乳 納豆	精白米・マヨネーズ じゃが芋・片栗粉 三温糖	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
15	水	食パン ポークビーンズ☆ ヨーグルト	ビスケットサンド 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・三温糖 ビスケット じゃがいも	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 いちごジャム
16	木	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳 (幼児: りんごジュース)	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 りんごジュース
17 ・ 31	金	ごはん カレー麻婆豆腐 春菊のじゃこサラダ☆	メロンパン風トースト☆ (31日: せんべい) 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 薄力粉・食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・あさつき しゅんぎく・キャベツ



☆マークは年長さんがリクエストした献立です



保健だより 3月

依佐美清涼保育園

早いもので今年度も終わろうとしています。大きなけがや事故を起こすことなく、楽しく元気に過ごせるように子ども達の体調管理に務めていきたいと思ひます。



花粉症の季節です

子どものスギ花粉症は年々増えており、5~9歳で30.1%の発症率となっています。スギ花粉症は、花粉が飛散する時期（1月下旬~4月）と風邪やインフルエンザが流行する時期と重なるため判断が難しいかもしれません。また、症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

<子どもの花粉症>

◆くしゃみより鼻づまりが主症状◆

鼻が小さくてつまりやすく、つまると花粉が入ってこないためくしゃみも出ないことが原因です。鼻がつまって口呼吸が多くなっていないか注意しましょう。息をするために口を使うので、食事がしづらくなる傾向もあります。

◆少し粘っこい鼻水◆

鼻づまりが主症状となっていることが原因ではないかといわれています。鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

◆目の症状◆

頻繁に目のあたりをこすったりします。目のかゆみ・充血・目のまわりのむくみなどもよくみられます。

◆鼻や口を動かす◆

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク・口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。鼻をいじりすぎて鼻血を出すこともあります。

この時期に、子どもが熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は花粉症かもしれません。鼻づまりの症状は花粉症でも起こりますが、咽頭扁桃肥大や慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので、医療機関で診断してもらうことが重要です。



3月3日は耳の日です

子どもは鼻と耳をつなぐ耳管が太くて短いため、鼻からくる中耳炎にかかりやすいです。鼻水が溜まらないようこまめに拭き取り、鼻をかめる場合はゆっくり・そっとかみましよう。強くかんだはずみで中耳炎になることもあります。

