



徳重清凉保育園

早いもので今年度も残すところ後1ヶ月となりました。あっという間の1年だったように感じます。

卒園や進級に向けて期待とちょっぴりの寂しさを感じている子ども達。たくさん笑ったり、泣いたりしながらも、色々な経験を通して心も身体も大きくなりました。残り少ない日々を大切にしながら楽しい思い出を作っていきたいと思います。

保護者の皆様には今年度も温かいご協力とご理解をいただき、心より感謝申し上げます。

1年間ありがとうございました。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		雛祭り会 避難訓練	英語教室 絵画教室 (13:30~)	お別れ遠足 (紫陽花組)	体育教室 (堇・幼児)	クラス懇談会
8	9	10	11	12	13	14
	絵画教室		誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室 (堇・幼児)	
15	16	17	18	19	20	21
	絵画教室	園外保育 (向日葵組)	英語教室		春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
	新年度用品 お渡し日 絵画教室	→			お別れ会	卒園式 12:30降園予定
29	30	31				
		新年度準備の為、 13:00降園予定				

来月の予定

1日(火) 入園式

※その他の行事は後日配信されます。
年間行事予定にてご確認ください。

お知らせ

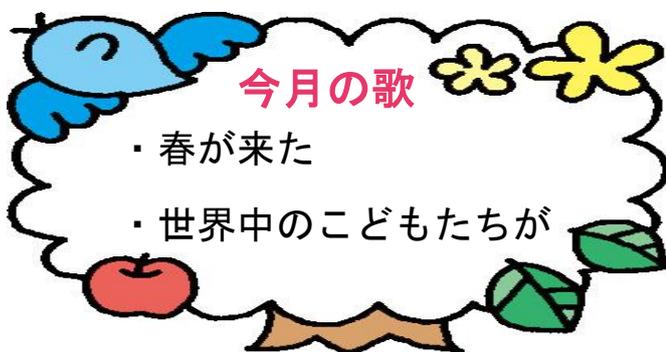
○新年度用品は23日(月)24日(火)の降園時にお渡し致します。

全てに記名後、4月1日(水)に新年度クラスへお持ちください。

○28日(土)は卒園式の為12:30降園予定、31日(火)は新年度準備の為13:00降園予定です。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

今月の歌

- ・春が来た
- ・世界中のこどもたちが





3月 給食だより



徳重清涼保育園

今年度も残すところ1ヶ月となりました。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。

今月は子ども達に人気の『メロンパン風トースト』を紹介します。



メロンパン風トースト



〈材料〉大人2人、子ども2人

- 食パン 4枚
- マーガリン 30g
(常温においておくまたは溶かしておく)
- グラニュー糖 36g
- 小麦粉 30g

〈作り方〉

1. マーガリンとグラニュー糖、小麦粉を混ぜ合わせる。
2. ①を食パンに塗り、オーブントースターで焼く。
食べやすく切ったらできあがり！

☆保育園では8枚切りの食パンを使っています。

今月の献立 pick up★

春キャベツ



みずみずしくて柔らかく冬キャベツの約1.3倍もビタミンCが豊富です。柔らかく甘みがある為、生サラダなどの料理がオススメです。

新玉葱



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る効果があります。辛味が少ないためスライスしてサラダにしたり、スープにして食べるのがオススメです。

新じゃが芋



ほくほくした食感が特徴。芋類はビタミンCが熱で壊れにくく栄養素を効率よく摂取できます。皮ごと調理したり、炒め物にするのがオススメです。

菜の花



栄養素のバランスが非常に良く、特にビタミンCは法蓮草より豊富です。独特のほろ苦さがありますが茹でると甘みが出ます。汁物として食べるのがオススメです。

ひな祭りの文化

3月3日は雛祭りです。桃の節句で食べるお菓子は地方によって違いがあります。

『おこし餅』は愛知県特有の食文化といわれ、愛知県のなかでも尾張地方と三河地方で分かれています。

- ・尾張地方：米粉で出来た『おこし餅』
- ・三河地方：ピンク、黄色、緑で着色したもち米が表面にまぶされた『いがまんじゅう』

今月の目標

1年間の給食を振り返りながら、友達と楽しく食べる。



2025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
2 ・ 27	月 ・ 金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ★納豆サラダ	2日焼きうどん 27日★メロンパン風トースト 牛乳	鶏肉・納豆 削り節 豚肉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ うどん・調合油・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	大根・人参・ぶなしめじ コーン缶詰粒・キャベツ 小松菜
3	火	ちらし寿司 けんちん汁	雛あられ カルピス (未満児は牛乳)	鶏肉 木綿豆腐・普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米・三温糖 調合油・里芋水煮 雛あられ	人参・鞘豌豆 大根・長葱 コーン缶詰粒・果物
4	水	ごはん 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 なめことめかぶのじゃこ和え	★メロンパン風トースト 牛乳	豚肉・薩摩揚げ しらす干し 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	玉葱・人参・鞘隠元・なめこ めかぶ若布・梅びしお
5 ・ 17	木 ・ 火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	5日フルーツポンチ 17日ジャムサンド 牛乳	鯖 油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン	切干大根・人参 鞘隠元・乾椎茸 蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰 バナナ・苺ジャム
6 ・ 19	金 ・ 木	食パン じゃが芋のカレーソテー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子・調合油	玉葱・人参 ぶなしめじ・青ピーマン 果物
7 ・ 28	土	炊き込みご飯 具沢山味噌汁	お菓子 牛乳	鶏挽肉・油揚げ 生揚げ・豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋 お菓子	人参・ぶなしめじ・キャベツ 榎・長葱
9 ・ 23	月	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	9日スナックパン 23日お菓子・果物 牛乳	豚挽肉・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 調合油・三温糖 スナックパン・お菓子	玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰・乾ひじき トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・果物
10 ・ 25	火 ・ 水	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐と蒟の煮物	10日手作りクッキー 25日スイートポテト 牛乳	鯖・豆味噌・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋 有塩マーガリン 有塩バター・薄力粉	生姜・蒟・人参・乾椎茸
11	水	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	片栗粉・調合油 じゃが芋・マヨネーズ 精白米・ロールケーキ	人参・ブロッコリー・果物
12 ・ 24	木 ・ 火	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	12日豆乳葛餅 24日スナックパン 牛乳	豚挽肉・調整豆乳 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 くず粉・三温糖 スナックパン	玉葱・乾椎茸 キャベツ・白菜・人参 榎・カットわかめ コーン缶詰粒
13 ・ 26	金 ・ 木	ロールパン ★ハヤシシチュー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・調合油 じゃが芋・三温糖 お菓子 ハヤシルウ	人参・玉葱・ぶなしめじ ブロッコリー・果物
14 ・ 21	土	味噌ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・赤色辛味噌 煮干し・普通牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン缶詰粒 果物
16 ・ 31	月 ・ 火	麻婆丼 春雨サラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳 ※31日おやつなし	豚挽肉・木綿豆腐 豆味噌・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・春雨 薄力粉	玉葱・人参・乾椎茸 蕈・京菜・乾ひじき ブルーベリージャム
18 ・ 30	水 ・ 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 菜の花和え	18日ぼたもち 30日マカロニかりんとう 牛乳	生揚げ・豚肉 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・マカロニ 調合油・黒砂糖	人参・蕈・乾椎茸 玉葱・菜花 緑豆もやし・コーン缶詰粒

★印は紫陽花組さんのリクエスト給食です。





徳重清涼保育園

少しずつ寒さが和らぎ春めいてくる3月。4月の頃に比べて心も体も大きく成長しました。進級や進学を前に気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。大きな心で受け止めてあげられると良いですね。



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。こ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なう



口腔ケアでインフルエンザ予防

インフルエンザの予防対策として従来のワクチン接種、手洗いやうがいに加え、「歯磨き・口腔ケア」を行うことによりその予防効果が高まるそうです。

日本大学歯学部の研究によると、歯垢に含まれる細菌が作り出す酵素が粘膜を覆っているタンパク質を破壊し、インフルエンザウイルスが細胞に侵入するのを手助けし、ウイルスの増殖や感染を拡大することが分かりました。そこで口腔ケアにより歯垢を除去して、この細菌を減らせばインフルエンザの発症や感染拡大が抑えられるということになります。歯磨きは5分以上丁寧にを行うと効果的です。



こどもの精神的安定を促すポイント

- 抱っこをしたり手を繋いだりする、身体的な触れ合いは愛情ホルモン「オキシトシン」を分泌させてくれます。また、甘えはストレスのサインでもあります。余裕がある時は受け入れてあげましょう。
- こどもの話をじっくり聞き、感情を否定せずに受け止める、スマートフォンを見ながらの「ながら会話」は避け、目を見て話をする時間を作ります。
- 睡眠不足は感情の不安定や攻撃性につながるため、十分な睡眠時間を確保します。
- 親が落ち着いていること、テレビの音が大きすぎない、部屋が散らかりすぎていないなど、こどもが刺激を受けにくい環境を整えましょう。
- 外遊びや自然に触れることは、こどものストレスを軽減し、情緒の安定に役立ちます。

～避けるべき対応 (NG習慣)～

- ✖不安がっている時に「これくらいで泣かないの」と突き放す。
- ✖こどもの話を最後まで聞かずにスマホを操作する。
- ✖親自身のストレスをこどもにぶつける。

こどもが情緒不安定な時は、まず親が深呼吸し、こどもとスキンシップをとることから始めてみてください。