




令和6年3月  
チャイルドスクエア  
むさしうらわ  




さん  
さん



いよいよ今年度も残りあとわずかとなりました。この一年を振り返り、一人ひとり自分のペースで大きく、たくましく成長をした姿に嬉しさを感じているこの頃です。ぞう組さんはあと少しで1年生になりますね。園での行事もお別れ遠足、お別れ会、卒園式となりました。あとわずかですが、楽しく充実した生活を過ごし、みんな自信を持って、小学校へ進んでもらえたらと思います。職員みんなで心を込めて送り出したいと思います。

園長 鈴木まり子

### ☆おねがいとお知らせ

- 令和6年度入園式・進級式について、4月1日（月）に令和6年度の入園式を行います。進級式は各クラスで子どもたちと職員のみで行います。
- 卒園児、退園児の集金につきましては、2月と3月と2ヵ月分の請求となります。延長保育のある方は月末までに請求をさせていただき現金での徴収とさせていただきます。
- 持ち物の名前の確認をお願いします。
- 31日に思い出帳を持ち帰ります。A3サイズより少し大きめの袋を22日（金）までに名前を書いてロッカーにいれてください。
- 4月に新年度クラスにて懇談会を実施します。日程は決まり次第ご連絡いたします。

### 今月のうた

- ♪思い出のアルバム
- ♪はる
- ♪みんなともだち

### ☆行事予定表☆

3月			4月		
1	金	ひなまつり会	1	月	入園式 進級式
2	土		2	火	
3	日		3	水	
4	月	身体測定	4	木	
5	火		5	金	
6	水		6	土	
7	木	お別れ遠足	7	日	
8	金	誕生会 0~4歳児懇談会	8	月	身体測定
9	土		9	火	
10	日		10	水	
11	月		11	木	
12	火		12	金	誕生会
13	水		13	土	
14	木		14	日	
15	金	お別れ会	15	月	
16	土		16	火	
17	日		17	水	
18	月		18	木	
19	火		19	金	
20	水	春分の日	20	土	
21	木		21	日	
22	金	避難訓練	22	月	
23	土	卒園式	23	火	
24	日		24	水	
25	月		25	木	
26	火		26	金	避難訓練
27	水		27	土	
28	木		28	日	
29	金		29	月	昭和の日
30	土		30	火	
31	日				

は休園日



### 恵方巻作り



ぞう組で節分の日に恵方巻を作りました！

今年は東北東を向いて丸かぶり！おやつ時間にいただきました。

### ひな人形



今年は七段飾りを一時保育室に飾りました。

### ふりかけ作り



りす組でふりかけ作りをしました。ごま・わかめ・桜でんぶ・青のりから選んでビニール袋にいれて混ぜました。

ふりかけの入ったビニール袋におにぎりを入れて、フリフリすると...  
ふりかけおにぎりの出来上がり◎お昼の給食にみんなでしたきました。

白いご飯が苦手なお子さんも、自分で作ったおにぎりは、おかずよりも先に食べていました！

子育てハッピーカレンダー！

「ありがとう」  
「たすかった」  
「うれしいよ」  
という言葉をどんどん使いましょ！



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## うんちについて

### 朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしないと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

### 朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



### 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われていています。子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う

2024年



3月予定献立表



チャイルドスクエア むさしうらわ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	<b>今月の行事食</b> 1 ひなまつり 8 誕生会 15 十六団子の日					1 ひなまつり 牛乳・菓子(未満児)	2 牛乳・菓子(未満児)
昼食						ちらし寿司 鶏の竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	肉うどん じゃがいもの甘辛煮 バナナ
午後						牛乳・クレープ・ひなあられ	牛乳・イチゴジャムサンド・ゼリー
						4	5
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん 小江戸カレー ツナサラダ オレンジ	ごはん 鶏肉のかりん揚げ 切干サラダ マンハッタン風クラムチャウダー	ごはん シチュー 春雨サラダ バナナ	ごはん 魚のみそ煮 ひじきと大豆の煮物 スープ	人参ごはん から揚げ 花野菜サラダ コンソメジュリアン オレンジ	ミートソースパスタ 切干サラダ スープ	
午後	牛乳・ココアクリームサンド・バナナ	牛乳・きなこバナナ・するめ	牛乳・黒糖蒸しパン・ヨーグルト	牛乳・マカロニミート・チーズ	牛乳・パンケーキ・ゼリー	牛乳・わかめおにぎり・チーズ	
	11	12	13	14	15 十六団子の日	16	
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛煮 青菜と海苔のサラダ さつま汁	ごはん ぎせい豆腐 甘酢和え みそ汁	ごはん キーマカレー マカロニサラダ オレンジ	ごはん 焼肉 ナムル みそ汁	ごはん マーボー豆腐 ひじきマリネ 中華スープ	肉うどん じゃがいもの甘辛煮 バナナ	
午後	牛乳・レモンラスク・バナナ	牛乳・大学芋・チーズ	牛乳・豆腐ドーナツ・ヨーグルト	牛乳・お好み焼き・煮干し	牛乳・みたらしだんご・するめ	牛乳・イチゴジャムサンド・ゼリー	
	18	19	20	21	22	23 卒園式	
午前	牛乳・菓子(未満児)				牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん ポークカレー ツナサラダ バナナ	ごはん 鶏肉のかりん揚げ 切干サラダ マンハッタン風クラムチャウダー	春分の日		ごはん 魚のみそ煮 ひじきと大豆の煮物 スープ	ごはん 松風焼き ごま酢和え 豚汁	ミートソースパスタ 切干サラダ スープ
午後	牛乳・マヨチートースト・オレンジ	牛乳・きなこバナナ・するめ		牛乳・マカロニミート・チーズ	牛乳・おにぎり・ゆず大根	牛乳・わかめおにぎり・チーズ	
	25	26	27	28	29	30	
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛煮 青菜と海苔のサラダ さつま汁	ごはん ぎせい豆腐 甘酢和え みそ汁	ごはん 彩の国シチュー 春雨サラダ オレンジ	ごはん 焼肉 ナムル みそ汁	ごはん マーボー豆腐 ひじきマリネ 中華スープ	肉うどん じゃがいもの甘辛煮 バナナ	
午後	牛乳・きなこ・バナナ	牛乳・大学芋・チーズ	牛乳・ブルーバナナ蒸しパン・ヨーグルト	牛乳・お好み焼き・煮干し	牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・イチゴジャムサンド・ゼリー	

3月のメニューはぞう組さんにリクエストを聞き、メニューに取り入れています。どの味も保育園で食べる最後の味。ふとした時に思い出してもらえるようにいつも以上に心を込めて作りたと思います。今年度もありがとうございました。 吉田・室井・永倉・菅原・中西

\* おやつに使用するジュース \*

野菜・オレンジ・リンゴ・グレープ・ピーチ・カルピス等です。

※材料は入荷等の都合により献立は変更になる場合があります！



エネルギー		たんぱく質
3歳未満児	493カロリー(488Kカロリー)	20.5g(17.0~26.2g)
3歳以上児	593カロリー(578Kカロリー)	24.3g(20.0~30.7g)

# 令和6年3月 予定献立表


チャイルドスクエアむさしうらわ

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価(未満児)	栄養価(以上児)
		午前おやつ (未満児のみ)	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	金	米菓(午前) 牛乳	ちらし寿司 はるさめサラダ すまし汁 竜田揚げ 鶏 オレンジ	クレープ あられ 牛乳	牛乳 でんぷ 油揚げ 卵 あさり 水菜 かつお削り節 鶏もも ホイップクリーム	米菓 精白米 上白糖 調合油 はるさめ(乾) ごま油 片栗粉 薄力粉 ひなあられ	にんじん きゅうり さやえんどう ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ オレンジ パナナ いち	エネルギー: 621kcal タンパク: 24.6g 脂質: 25.1g	エネルギー: 745kcal タンパク: 29.1g 脂質: 30.1g
2・16・30	土	米菓(午前) 牛乳	肉うどん じゃがいも甘辛煮 パナナ	ジャムパン(いちご) りんごゼリー 牛乳	牛乳 ふたもも かつお節 ア ガー	米菓 干しうどん(乾) じゃがいも 上白糖 食パン いちごジャム	にんじん ほうれんそう わけぎ パナナ りんごジュース	エネルギー: 424kcal タンパク: 16.7g 脂質: 7.2g	エネルギー: 496kcal タンパク: 19.1g 脂質: 7.1g
4	月	米菓(午前) 牛乳	ごはん ツナサラダ 小江戸カレー オレンジ	ココアクリームサンド パナナ 牛乳	牛乳 ツナ缶詰(水煮) ふたもも スキムミルク	米菓 精白米 調合油 さつまい も 薄力粉 パター 食パン 片栗 粉 上白糖	キャベツ スイートコーン きゅうり にんじん たまねぎ りんご オレ ンジ パナナ	エネルギー: 572kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.8g	エネルギー: 705kcal タンパク: 22.6g 脂質: 14.6g
5・19	火	米菓(午前) 牛乳	ごはん 切干サラダ マンハッタン風ク ラムチャウダー 鶏肉のかりん揚げ	黒糖きなこパナナ するめ 牛乳	牛乳 ベーコン あさり(水煮) 鶏 むね きな粉 するめ	米菓 精白米 上白糖 ごま油 じゃがいも 調合油 片栗粉 黒 砂糖	切干しいたけ こんにゃく にんじ ん たまねぎ トマト缶詰 パナナ	エネルギー: 472kcal タンパク: 23.5g 脂質: 10.7g	エネルギー: 599kcal タンパク: 30.8g 脂質: 11.8g
6	水	米菓(午前) 牛乳	ごはん はるさめサラダ シチュー パナナ	黒糖蒸しパン ヨー グルト 牛乳	牛乳 鶏もも スキムミルク 豆乳 ヨーグルト	米菓 精白米 はるさめ(乾) ご ま油 じゃがいも 調合油 薄力粉 上白糖 黒砂糖	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ パナナ	エネルギー: 573kcal タンパク: 18.7g 脂質: 13.2g	エネルギー: 729kcal タンパク: 23.1g 脂質: 15.6g
7・21	木	米菓(午前) 牛乳	ごはん ひじきと大豆の煮物 スープ 鯖のみそ煮	マカロニミート チーズ 牛乳	牛乳 ひじき(乾) 大豆 油揚げ さば節 さば みそ ふたひき肉	米菓 精白米 調合油 上白糖 マカロニ(乾)	にんじん かぼちゃ わけぎ たま ねぎ	エネルギー: 556kcal タンパク: 27.3g 脂質: 23g	エネルギー: 674kcal タンパク: 32g 脂質: 26.2g
8	金	米菓(午前) 牛乳	にんじんごはん 花野菜サラダ コンソ メジュリアン 鶏肉の米粉から揚げ オレンジ	ホットケーキ ぶどう ゼリー 牛乳	牛乳 鶏むね 卵 アガー	米菓 精白米 調合油 上白糖 米粉 ホットケーキmix パター	にんじん プロックリー カリフラ ワー たまねぎ はくさい オレン ジ ぶどうジュース	エネルギー: 566kcal タンパク: 22.6g 脂質: 18.8g	エネルギー: 664kcal タンパク: 26.6g 脂質: 22g
9・23	土	米菓(午前) 牛乳	スパゲッティミートソース 切干サラ ダ スープ	わかめおにぎり チーズ 牛乳	牛乳 ふたひき肉 パルメザン チーズ 木綿豆腐 さば節 乾燥 わかめ	米菓 スパゲッティ(乾) 調合油 上白糖 ごま油 精白米	にんじん たまねぎ ピーマン 切 干しいたけ こんにゃく ほうれん そう	エネルギー: 358kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14g	エネルギー: 391kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15g
11	月	米菓(午前) 牛乳	ごはん 青菜とのりのサラダ さつまい 鶏肉の甘辛煮	さわやかレモンラス ク パナナ 牛乳	牛乳 焼きのり ふたもも みそ 鶏もも(皮なし、生)	米菓 精白米 調合油 じゃがい も 板こんにゃく 上白糖 食パン バター	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ わけぎ レモン果汁 パ ナナ	エネルギー: 519kcal タンパク: 24.2g 脂質: 13.9g	エネルギー: 650kcal タンパク: 29.4g 脂質: 16g
12・26	火	米菓(午前) 牛乳	ごはん 甘酢和え みそ汁 ぎせい豆 腐	大学芋 チーズ 牛 乳	牛乳 みそ 煮干し 油揚げ ふたひき肉 卵 木綿豆腐	米菓 精白米 上白糖 調合油 さつまいも ごま(いり)	キャベツ にんじん バインアップ ル(缶詰) かぶ かぶ葉 さやい んげん 生しいたけ	エネルギー: 576kcal タンパク: 21.9g 脂質: 24.1g	エネルギー: 693kcal タンパク: 25.4g 脂質: 27.2g
13	水	米菓(午前) 牛乳	ごはん マカロニサラダ ドライカレー オレンジ	豆腐ドーナツ ヨー グルト 牛乳	牛乳 ふたひき肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 豆乳 ヨーグルト	米菓 精白米 マカロニ(乾) マヨ ネーズ いちごジャム 片栗粉 調 合油 パター ホットケーキmix 白 糖	にんじん キャベツ きゅうり たま ねぎ ピーマン オレンジ	エネルギー: 642kcal タンパク: 16.1g 脂質: 28.1g	エネルギー: 792kcal タンパク: 19.6g 脂質: 33.7g
14・28	木	米菓(午前) 牛乳	ごはん ナムル みそ汁 焼肉	お好み焼き 食べる 煮干し 牛乳	牛乳 木綿豆腐 わかめ みそ 煮干し ふたもも 卵 スキムミル ク あおのり	米菓 精白米 ごま(いり) 上白 糖 ごま油 調合油 薄力粉 マヨ ネーズ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー: 481kcal タンパク: 26.8g 脂質: 14.5g	エネルギー: 579kcal タンパク: 32.1g 脂質: 16.4g
15	金	米菓(午前) 牛乳	ごはん ひじきマリネ 中華スープ マーボー豆腐	みたらしだんご す るめ 牛乳	牛乳 ひじき(乾) 鶏もも さば節 木綿豆腐 ふたひき肉 みそ 絹 ごし豆腐 するめ	米菓 精白米 上白糖 調合油 はるさめ(乾) 片栗粉 ごま油 白 玉粉 薄力粉	だいこん きゅうり にんじん 乾し いたけ わけぎ	エネルギー: 479kcal タンパク: 19.9g 脂質: 14.8g	エネルギー: 584kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.3g
18	月	米菓(午前) 牛乳	ごはん ツナサラダ ポークカレー オレンジ	マヨチートースト パ ナナ 牛乳	牛乳 ツナ缶詰(水煮) ふたもも スキムミルク パルメザンチーズ	米菓 精白米 調合油 じゃがい も 薄力粉 パター 食パン マヨ ネーズ	キャベツ スイートコーン缶詰 きゅうり にんじん たまねぎ りん ご オレンジ パナナ	エネルギー: 550kcal タンパク: 19.7g 脂質: 15g	エネルギー: 648kcal タンパク: 22.1g 脂質: 16g
22	金	米菓(午前) 牛乳	ごはん ごま酢和え 豚汁 松風焼き ゆず大根 牛乳	わかめおにぎり ゆ ず大根 牛乳	牛乳 ふたもも 木綿豆腐 みそ 鶏ひき肉 卵 スキムミルク あお のり 乾燥わかめ	米菓 精白米 ごま(いり) 上白 糖 板こんにゃく さといも 調合 油 パン粉(乾燥)	もやし にんじん こまつな ごぼ う だいこん わけぎ たまねぎ ゆず果皮	エネルギー: 536kcal タンパク: 22.7g 脂質: 16.5g	エネルギー: 653kcal タンパク: 27.2g 脂質: 18.8g
25	月	米菓(午前) 牛乳	ごはん 青菜とのりのサラダ さつまい 鶏肉の甘辛煮	きなこパン パナナ 牛乳	牛乳 焼きのり ふたもも みそ 鶏もも きな粉	米菓 精白米 調合油 じゃがい も 板こんにゃく 上白糖 食パン バター	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ わけぎ パナナ	エネルギー: 498kcal タンパク: 24.6g 脂質: 13.4g	エネルギー: 613kcal タンパク: 30g 脂質: 14.8g
27	水	米菓(午前) 牛乳	ごはん はるさめサラダ 影の国シ チュー オレンジ	ブルーパナナ蒸し パン ヨーグルト 牛乳	牛乳 ふたもも スキムミルク 豆 乳 ヨーグルト	米菓 精白米 はるさめ(乾) ご ま油 さつまいも 調合油 薄力粉 上白糖	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ プロックリー オレンジ パナナ ブルーン(乾)	エネルギー: 582kcal タンパク: 19.3g 脂質: 14.6g	エネルギー: 687kcal タンパク: 23g 脂質: 16.4g
29	金	米菓(午前) 牛乳	ごはん ひじきマリネ 中華スープ マーボー豆腐	みそおにぎり する め 牛乳	牛乳 ひじき(乾) 鶏もも さば節 木綿豆腐 ふたひき肉 みそ す るめ	米菓 精白米 上白糖 調合油 はるさめ(乾) 片栗粉 ごま油	だいこん きゅうり にんじん 乾し いたけ わけぎ	エネルギー: 460kcal タンパク: 19g 脂質: 14.4g	エネルギー: 580kcal タンパク: 23.1g 脂質: 15.9g

給食MEMO ひよこ組の午前おやつは牛乳のみです。



ぞう組さんご卒業おめでとうございます。3月はひな祭りや卒業式など一年の中でもイベントが多い季節です。ぞうさんのリクエスト給食も始まります。どの給食も保育園で食べる最後の味。ふとした時に美味しかったなと思ってもらえるよう心を込めて作ります。



### 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。






### 食事で免疫力・体力UP



冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



### ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

