

ご進級 ご卒園 おめでとうございます。

暦通り、立春を過ぎた頃から日差しが暖かく感じる日が増え、園庭の黄桜や水仙が芽を出し、春めいてきたように感じます。暖かい春がすぐそばまで来ていますね。3月になり、いよいよ1年の節目の月となりました。園では進級に向けて、身の回りのことを自分で少しずつできる力を育み、また周りの人と関わることの大切さを意識して過ごしています。残り少ない園生活、楽しく過ごしていきましょう。



3月のねらい「春の訪れや生き物の変化に興味や関心を持つ」
5歳児「就学に向け、友だちと遊びや生活をすすめていく
楽しさや充実感を味わう」

ご協力をお願い

◇持ち物について

1年間の体の成長で、衣服、靴のサイズが小さくなってきています。少しゆとりのあるサイズで、お子さまが自分で着脱できるよう用意をお願い致します。
持ち物には、すべて記名をお願い致します。

◇来園時のインターフォンについて

保護者用名札の提示とクラス、お名前をお願い致します。

◇保育スケジュールについて

「はい！チーズ」で登園予定をお知らせください。前月25日までの入力をお願い致します。

◇保育時間について

朝 9 時よりクラス別保育が始まりますので、9時までの登園のご協力をお願いします。

・土曜保育について 3月16日(土)卒園式ですので、卒園児家庭の弟妹の保育を優先いたします。宜しくお願い致します。



ひな祭り



「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



今月の歌

- ・うれしいひなまつり
- ・春が来た
- ・ばんばんばん



令和6年3月1日 チャイルドスクエア狭山台



新年度クラス移行期間

25日(月)～29日(金)

進級に向けて、新年度の保育室で保育を行います。



耳の日

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。



ありがとうの日



3月9日は「サンキュー」の語呂合わせで「ありがとうの日」です。1年間を振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、友だち、先生、おうちの人など、いろいろな人たちが思い浮かぶことでしょう。

ぞうぐみさんは、今までの、園生活を振り返りながら、大切な人に感謝して卒園を迎えられたらいいですね。



日	曜	行事予定
1	金	ひなまつり・誕生会食
2	土	
3	日	
4	月	保育参観・懇談会(ひよこ)
5	火	身体測定
6	水	懇談会(りす)
7	木	懇談会(うさぎ)
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	避難訓練
14	木	
15	金	
16	土	卒園式
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	お別れ会
23	土	
24	日	
25	月	↑ クラス移行期間
26	火	
27	水	
28	木	お花見会食
29	金	
30	土	
31	日	



ほけんだより



令和6年3月1日 チャイルドスクエア狭山台

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、入学に向けて子どもたちのワクワクしている様子がみられます。今年度も終わりに近づき、子どもたちの成長した姿をとても嬉しく思います。病気やけがに気をつけ、元気に過ごしましょう。



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



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いと、どこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。定期的に切ってくださいようお願いいたします。

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った項目は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



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



中野康伸(中野こどもクリニック)

令和6年3月 献立表

チャイルドスクエア築山台（乳幼児食）

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価 (0.1.2歳児)		栄養価 (3.4.5歳児)	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g	食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	食塩相当量 g
1	金	牛乳 お菓子	わかめごはん 松風焼き ひじきのマリネ すまし汁 (市販)	カルビス 3色麻しパン	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 大白みそ ひじき ロースハ ム 豆乳	せんべい 米 ごま(白)白 ごま 大根 大葉 大葉 ★サラダ油 焼き豆 乳糖 飲料 ホットケーキミックス	たまねぎ こんじん さま な ほうれんそう	144kcal たんぱく質 16.8g 食塩 14.6g	食塩相当量: 1.7g	144kcal たんぱく質 18.3g 食塩 15.2g	食塩相当量: 1.6g
2	土	麦茶 チーズ	ミートソースうどん ソメスープ パナナ 本	麦茶 焼きドーナツ マンナ	チーズ ぶたひき肉 ⑨フ ィンナー(卵使用)	うどん ★上白糖 ドーナツ ビスケット	たまねぎ こんじん トマト 缶 コーン(冷凍) パパナ	144kcal たんぱく質 18.8g 食塩 17.4g	食塩相当量: 2.2g	144kcal たんぱく質 16g 食塩 13.9g	食塩相当量: 1.9g
4	月	牛乳 お菓子	ごはん 内野発酵の ハリ ハリ揚げ なめこのみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 豚肉ロース ★大白みそ 塩昆布 木綿豆腐	せんべい 米 ★上白糖 大 豆油 ★上白糖	もやし こんじん キャベツ 切干大根 なめこ パイン缶 黄桃缶 ブルーベリー	144kcal たんぱく質 20.3g 食塩 16.6g	食塩相当量: 2.1g	144kcal たんぱく質 19.4g 食塩 15.9g	食塩相当量: 1.9g
5	火	牛乳 お菓子	ごはん 鮭の南り焼き も やしの海苔和え 厚揚げの みそ汁	牛乳 ほろりん和とチーズのケ ーキ	牛乳 さけ 鮭のり 厚揚げ ★大白みそ チーズ	せんべい 米 ★上白糖 ホットケーキミックス パ ター	こまつな もやし こんじん 白ネギ ほうれんそう	144kcal たんぱく質 22g 食塩 12g	食塩相当量: 1.7g	144kcal たんぱく質 23.5g 食塩 11.7g	食塩相当量: 1.5g
6	水	牛乳 お菓子	ごはん 鶏肉のトマトソー ス マカロニサラダ 野菜 スープ	牛乳 カレー肉まん 黒干し	牛乳 鶏もも ぶたひき肉 鶏卵豆腐 いりこ	せんべい 米 ★上白糖 マ カロニ マヨネーズ ホット ケーキミックス ★サラダ油	たまねぎ こんじん トマト 缶 きゅうり コーン(冷 凍) レモン果汁 しめじ チンゲンサイ 白ネギ エリ ンギ	144kcal たんぱく質 26.4g 食塩 13.6g	食塩相当量: 1.8g	144kcal たんぱく質 26.5g 食塩 12.5g	食塩相当量: 1.7g
7	木	牛乳 お菓子	夕焼けごはん 白飯肉 香 南サラダ 中華スープ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚肉ロース ★大白みそ ロースハム きなこ	せんべい 米 ★上白糖 大 豆油 ほろさめ ごま マカ ロニ	こんじん ビーマン キャベ ツ きゅうり コーン(冷 凍) チンゲンサイ 丸の葱 だけ	144kcal たんぱく質 20.2g 食塩 17.6g	食塩相当量: 1.8g	144kcal たんぱく質 21.1g 食塩 18.5g	食塩相当量: 1.6g
8	金	牛乳 お菓子	レバー入りミートソース /ガツィー コロコロサ ラダ コーンのスープ オレ ンジ	牛乳 鶏をほろおにぎり 黒干し	牛乳 ぶたひき肉 鶏レバ ー 大豆水漬 鶏ひき肉 いりこ	せんべい マカロニ ★上白 糖 さつまいも(皮付) ★ サラダ油 米 ごま(白)白 ごま	たまねぎ こんじん トマト 缶 コーン(冷凍) えだま め オレンジ	144kcal たんぱく質 34.3g 食塩 17.8g	食塩相当量: 2.2g	144kcal たんぱく質 36.7g 食塩 17g	食塩相当量: 2.1g
9	土	麦茶 チーズ	肉汁うどん オレンジ ブルーチェ	麦茶 ガトーショコラ マンナ	チーズ 豚肉ロース 牛乳 練乳し豆腐	うどん ★上白糖 パター ★薄力粉 大葉粉 ビス ケット	たまねぎ こんじん オレン ジ	144kcal たんぱく質 17.5g 食塩 18.9g	食塩相当量: 1.3g	144kcal たんぱく質 14.9g 食塩 13.1g	食塩相当量: 1g
11	月	牛乳 お菓子	カレーライス 福神揚げ (手作り) コールス ラダ(コンチーズ) オレンジ	牛乳 焼きプリン	牛乳 鶏もも チーズ 卵 クリーム	せんべい 米 じゃがいも ★上白糖	たまねぎ こんじん だい こん こんじん きゅうり な す キャベツ コーン(冷 凍) オレンジ	144kcal たんぱく質 24.7g 食塩 23.9g	食塩相当量: 2g	144kcal たんぱく質 24.1g 食塩 22.4g	食塩相当量: 1.8g
12	火	牛乳 お菓子	ごはん 鶏肉の南り焼き 青菜納豆 えのきのみそ汁	牛乳 ivot (5歳: コロケ)	牛乳 鶏もも ひきわり納豆 油揚げ ★大白みそ	せんべい 米 ★上白糖 じゃがいも ★片栗粉 ★サ ラダ油	こんじん ほうれんそう も やし えのきだけ チンゲン サイ	144kcal たんぱく質 24.5g 食塩 14.8g	食塩相当量: 1.6g	144kcal たんぱく質 26.4g 食塩 14.6g	食塩相当量: 1.4g
13	水	牛乳 お菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根の海苔和え 豆腐のみ そ汁	牛乳 きつねおにぎり (5歳: いなり専用)	牛乳 鶏もも 鶏みのり わ かめ 木綿豆腐 ★大白みそ 油揚げ	せんべい 米 ★上白糖 ★ 片栗粉 ★薄力粉 ★サラ ダ油 ★上白糖 ごま	しょうが こんにく だい こん こんじん 白ネギ	144kcal たんぱく質 22.9g 食塩 13.6g	食塩相当量: 1.8g	144kcal たんぱく質 24.8g 食塩 13.8g	食塩相当量: 1.3g
14	木	牛乳 お菓子	ごはん 豚肉の生巻焼き 切干大根の中華和え 厚揚げ のみそ汁	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ ★大白みそ ぶたひき肉 ひき わり納豆	せんべい 米 ★上白糖 大 豆油 ★サラダ油	たまねぎ こんじん ほう れんそう 切干大根 きゅうり 白ネギ	144kcal たんぱく質 28.9g 食塩 20.7g	食塩相当量: 1.3g	144kcal たんぱく質 29.7g 食塩 21.2g	食塩相当量: 1.2g
16	金	牛乳 お菓子	チキンライス(5歳: オム ライス) ポテトサ ラダ 野菜とベーコンの スープ	リンゴジュース フルーツケーキ (5歳: パフェ作り)	牛乳 鶏もも ⑨ベーコン (卵使用) ホイップフリ ーム	せんべい 米 ★上白糖 パ ター じゃがいも ホット ケーキミックス	たまねぎ こんじん コーン トマト缶 きゅうり コーン (冷凍) レモン果汁 ほう れんそう りんごジュース オレンジ さくらんぼ 白桃 缶	144kcal たんぱく質 18g 食塩 18.2g	食塩相当量: 2.1g	144kcal たんぱく質 15.5g 食塩 14.2g	食塩相当量: 1.9g
21	木	牛乳 お菓子	ごはん 松風焼き ひじき のマリネ すまし汁	牛乳 はたち(きな粉) 黒干し	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 大白みそ ひじき ロースハ ム きなこ いりこ	せんべい 米 ★片栗粉 大 豆油 焼き豆 焼き豆 焼き豆 ★上白糖 焼き豆 もち米	たまねぎ こんじん さま な	144kcal たんぱく質 24.9g 食塩 14.7g	食塩相当量: 1.7g	144kcal たんぱく質 21.8g 食塩 17.3g	食塩相当量: 1.7g
22	金	牛乳 お菓子	ホットドッグ 星ポテト フライド大根 マカロニ スープ(アルファベット) りんごゼリー	牛乳 きなこトースト	牛乳 ⑨ワインナー(卵使 用) 鶏天 きなこ	せんべい ⑨ロールパン(卵 使用) じゃがいも ★サ ラダ油 ★薄力粉 ★片栗粉 マカロニ ★上白糖 ソフト タイプマーガリン 煮パン	だいこん コーン(冷凍) プロックリー こんじん り んごジュース	144kcal たんぱく質 14.7g 食塩 24.8g	食塩相当量: 2.3g	144kcal たんぱく質 15.1g 食塩 29.2g	食塩相当量: 2.4g
27	水	牛乳 お菓子	鮭おにぎり(野菜入り) ミートボール ほうれん草 のごまあえ みかん缶 い ちご	牛乳 チョコロス	牛乳 紅鮭 ぶたひき肉 木 綿豆腐 大豆水漬 練乳し豆 腐 スキムミルク	せんべい 米 ごま(白)白 ごま パン粉 大葉粉 大 豆油 ★上白糖 ホットケ ーキミックス 焼き豆 ★サ ラダ油	こまつな こんじん たま ねぎ トマト缶 野菜ミックス ジュース ほうれんそう み かん缶 いちご	144kcal たんぱく質 21.7g 食塩 16.3g	食塩相当量: 1.3g	144kcal たんぱく質 19.4g 食塩 14.3g	食塩相当量: 1.1g

※献立内容は変更する場合がありますので、ご了承ください。

※朝おやつは、0.1歳児のみ提供致します。

(令和6年1月より2歳児の朝おやつは牛乳のみになっています。)

お菓子はせんべい、ビスケット、煮干し、クラッカーを提供しています。

※★は調味料、◎は卵使用食材になっています。

※1月よりマヨネーズは卵使用のものに変更しています。

※赤字は5歳児クラスからのリクエストです。

《行事食予定》

3月1日(金) ひなまつり・誕生日メニュー

3月11日(月)~15日(金)
ぞうりくエント給食週間

3月15日(金) 卒園お祝いメニュー

3月22日(金) お別れ会メニュー

3月27日(水) お花見給食



令和5年度3月
チャイルドスクエア狭山台



3月はひな祭りや卒園式など1年の中でもイベントの多い時期です。
お別れ給食やお花見弁当給食もあり、行事食も目白押しです。

中でも今年度は5歳児クラスのお友達から
たくさんのリクエストメニューをもらいました。
できるだけ実現できるように献立も考えました。
クッキングなどを交えて給食を楽しんでもらえたらと思っています。
沢山食べて進級、卒園を元気に迎えましょう。



一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、
収穫したものを使って料理をして、みんなで
食べたりしてきました。興味津々だった子ども
たちも後半には自信をつけ、いろいろとでき
たことを自慢顔で報告してくれるようになり
ました。小さいクラスのお友達も毎日調理
室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿
から、今では少し大きくなって手を振ってお
話してくれるようになりました。一年経ち、
子どもの成長に驚かされる3月です。



3月の行事食予定

3月1日(金)ひなまつり・誕生日メニュー

3月11日(月)~15日(金)
ぞう組リクエスト給食週間

3月15日(金)卒園お祝いメニュー

3月22日(金)お別れ会メニュー

3月27日(水)お花見給食



和風ピクルス

*材料

- ・だいこん・・・1/4本
- ・きゅうり・・・1本
- ・にんじん・・・1/2本
- ・めんつゆ・・・100cc
- ・酢・・・大さじ2
- ・塩昆布・・・10g

漬けないでサラダとしても
美味しく食べられます。

*作り方

- ①野菜は5cm程のスティックに切る
- ②①を耐熱容器に入れ5分加熱する。
- ③めんつゆと酢をタッパーやジップロックに合わせておき、
そこに②の野菜を入れる。
- ④最後に塩昆布を入れて一晩寝かせたら出来上がり。

~お知らせ~

3月16日(土)は卒園式のため
給食提供はありません。

3月の2週目は5歳児クラスからの
リクエストメニューを中心に提供致します。