



# 3月えんだより

令和5年3月1日発行

社会福祉法人 釜石愛育会

中妻子供の家保育園 担当：大澤

卒園・修了おめでとうございます

今年度もコロナ対策で始まった保育園でしたが、保護者の皆様のご理解ご協力により行事を開催し、子どもたちと楽しい思い出をたくさん作ることが出来ました。保護者の皆様とお子さんの成長を一緒に見守りながら過ごした一年間、とても楽しかったです。ありがとうございました。

保育園では、卒園式の歌を練習する声が聞こえてきます。来年度に向けての準備も少しずつ進んでいます。ぱんだ組さんを送り出す寂しさ、子どもたちが一つ階段を登る頼もしさ、新しい出会いが待っている嬉しさ・・・さまざまな感情が沸き上がってきます。子どもたちの新しい一歩が元気よく踏み出せるように、一日一日を大切に、子どもたちと過ごしていきたいと思います。

園長 海藤 祐子

## 3月の予定

- 1日(水) 身体測定
- 2日(木) 体育教室(4、5歳児)
- 3日(金) ひな祭り誕生会
- 7日(火) 読み聞かせの会(3、4、5歳児)
- 10日(金) お別れ会
- 14日(火) 卒園式総練習
- 18日(土) 卒園式(5歳児)
- 22日(水) 修了式総練習
- 24日(金) 修了式(園児と職員)
- 30日(木) お弁当の日
- 31日(金) お弁当の日

### 子育て支援センター

- 8日(水) みんなのひろば  
(リズム遊び&ミニコンサート)
- 15日(水) 合同サークル(おわりの会)



### お願い

☆30日(木)、31日(金)はお弁当になります。ご飯、おかず、果物、箸(スプーン)の用意をお願いします。

☆31日(金)(または4月1日(土))に布団一式、着替え、上靴の持ち帰りをお願いします。サイズ、記名などの確認をして、新年度にまたお持ち下さい。

☆3月の延長保育は29日(水)までとなります。

30(木)、31日(金)は18時までの保育となりますので、ご協力を宜しくお願いします。

### お知らせ

☆先月で吉田 久美子看護師が退職しました。

お元気で...

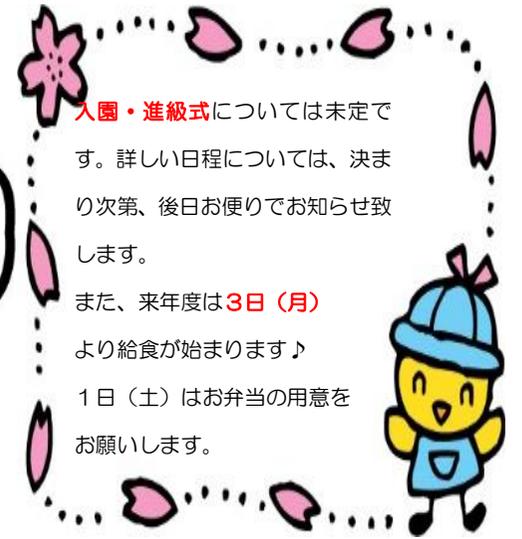


## 3月生まれの

### おともだち☆



6歳 1名  
4歳 1名  
2歳 2名  
おめでとう!



入園・進級式については未定です。詳しい日程については、決まり次第、後日お便りでお知らせ致します。

また、来年度は3日(月)より給食が始まります♪

1日(土)はお弁当の用意をお願いします。

### ☆クラスだより☆

＊ぱんだぐみ～早いもので就学まで残り1カ月となりました。小学校生活に期待を膨らませつつも、友達と離れ離れになることや卒園することに寂しさを感じている様子の子どもたちです。残り1カ月もお友達や先生とたくさんの楽しい思い出が作れるよう見守りたいと思います。

＊うさぎぐみ～うさぎ組修了まで1カ月となりました。進級時は、まだ幼かった子どもたちも、給食を上手に食べられるようになり、友達同士で話し合いながら遊べるようになりました。一人一人が成長し、意欲的に園生活を送っています。残り1カ月は、楽しい毎日を過ごし、自信を持って進級できるよう見守っていききたいと思います。1年間たくさんのご協力ありがとうございました。

＊りすぐみ～先月は個人面談後半ありがとうございました！お家や保育園での様子を共有できたと思います♪今年度もラスト1カ月ですね。うさぎ組へ向けて残り少しですが、成長のお手伝いをしながら、楽しく過ごしていきたいと思います。

＊ひよこ2ぐみ～いよいよ、ひよこ2組での生活も残り1カ月となりました。子どもたちは「もうすぐりす組さん！」と進級することがとても楽しみな様子です！残りの1カ月、毎日元気に楽しく過ごしたいですね。1年間たくさんのご協力ありがとうございました！

＊ひよこ1ぐみ～ひよこ0組、ひよこ1組と2年間みんなと毎日元気に過ごしてきました。えりこせんせい・・・ではなくなぜかかまえせんせいと呼ばれたり(笑)、毎日の給食のデザートは「ヒア ユーアー。センキュー！」で受け取る子どもたち(笑)。英語にも親しみながら、いっぱい笑っていっぱい楽しかったです。進級しても毎日笑顔で過ごせますように！そしてお別れのお友達、新しい素敵な出会いがありますように。保護者の皆様、たくさんのご理解とご協力をありがとうございました。

＊ひよこ0ぐみ～ひよこ0組での生活も残り1カ月となりました。1名スタートでしたが、今は7名になり、元気に楽しく過ごすことができました。進級に向けて、意欲的に1人で食べる練習をしたり、簡単な衣服の着脱をしていますよ！これからの成長が楽しみです。1年間、たくさんのご協力をありがとうございました。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3 ひな祭り・誕生会	4
未満児 おやつ			ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳
給食	<p>今年度も残りわずかとなりました。 進級、進学に向けて準備を進めてい きながら、みんなで一緒に食べる時間 を大切に、楽しい思い出となるよう、 サポートしていきたいと思ひます。</p> 		スペイン風オムレツ 蓮根と豚肉のきんぴら もやしと胡瓜とみかん缶の酢の物 味噌汁 果物 焼き芋 牛乳	野菜たっぷりメンチカツ スバゲティサラダ トマト 味噌汁 果物 がんづき 以：牛乳 未：麦茶	お雛様おにぎり 鶏の塩麴焼き 青菜と卵のお浸し 澄まし汁・果物 御飯はいりません 桃色ゼリー 星たべよ	おにぎり 具沢山味噌汁 牛乳 果物 御飯はいりません ヨーグルト ビスケット
おやつ	基準値					
エネルギー	以 400 kcal 未 480 kcal		以 426 kcal 未 486 kcal	以 439 kcal 未 448 kcal	以 532 kcal 未 569 kcal	以 351 kcal 未 336 kcal
たんぱく質	24.0 g 20.0 g		20.2 g 19.8 g	20 g 17.2 g	25.7 g 21.5 g	15.2 g 15.6 g
脂質	16.0 g 14.0 g		17.5 g 14.2 g	22.1 g 16.9 g	15.3 g 12.9 g	8.1 g 10.5 g
食塩相当量	2.3 g 2.2 g		1.6 g 1.2 g	1.4 g 1 g	2 g 1.5 g	1.3 g 1.1 g
日付	6	7	8	9	10 お別れ会	11
未満児 おやつ	ヨーグルト	野菜&フルーツ	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳
給食	豆腐チャンプルー ささみ中華和え さつまいもの甘煮 味噌汁 果物 チョココッキー 牛乳	鮭の包み揚げ ごぼう入りサラダ にらともやしの和え物 味噌汁 果物 豆腐のボンデケーショ 牛乳	はみだしギョウザ ひじきのポテトサラダ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 果物 醬油団子 以：牛乳 未：麦茶	豚肉のケチャップソテー 白菜の胡麻酢和え 人参りしり 清まし汁 果物 アメリカンドッグ 以：牛乳 未：麦茶	ナポリタン・スープ ホットドック・果物 ブロッコリーの胡麻酢和え 唐揚げ・ミニトマト 御飯はいりません イチゴ生サンド 牛乳	ロールパン 白菜とツナ豆乳味噌スープ フィッシュソーセージ 果物 御飯はいりません マスカットゼリー お菓子
おやつ						
エネルギー	以 495 kcal 未 534 kcal	以 410 kcal 未 470 kcal	以 403 kcal 未 436 kcal	以 402 kcal 未 427 kcal	以 578 kcal 未 472 kcal	以 437 kcal 未 348 kcal
たんぱく質	23.4 g 22.0 g	20.6 g 18.3 g	17.7 g 15.6 g	24.4 g 20.2 g	29.3 g 22.4 g	14.5 g 12.5 g
脂質	21.7 g 17.1 g	16.4 g 13.0 g	17.1 g 13.4 g	16.6 g 13.1 g	21.1 g 16.0 g	15.7 g 13.7 g
食塩相当量	1.1 g 0.9 g	2.4 g 1.7 g	1.5 g 1.1 g	2 g 1.5 g	3.3 g 2.3 g	1.7 g 1.2 g
日付	13	14	15	16	17	18
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	<p>卒園式</p> 
給食	ふわふわ親子煮 にら納豆 粉ふき芋のオーロラソース 味噌汁 果物 パナパフェ 以：牛乳 未：麦茶	鯖の生姜焼き 甘味噌のチャプチェ 若布の酢味噌和え 味噌汁 果物 マンジュロサンド 牛乳	鶏肉の大豆五目煮 ミニトマト 法蓮草ののり醤油和え 味噌汁 果物 焼カレーパン 以：牛乳 未：麦茶	カツカレー 野菜のマリネ スープ 果物 フレンチトースト 以：牛乳 未：麦茶	味噌ラーメン だし巻き厚焼き卵 ブロッコリーの胡麻酢和え 果物 御飯はいりません チョコサンド 牛乳	
おやつ						
エネルギー	以 486 kcal 未 487 kcal	以 490 kcal 未 438 kcal	以 481 kcal 未 477 kcal	以 490 kcal 未 491 kcal	以 504 kcal 未 431 kcal	
たんぱく質	25.9 g 21.1 g	21.4 g 22.7 g	26.1 g 21.6 g	23.3 g 19.5 g	25.6 g 21.8 g	
脂質	19.3 g 14.9 g	16.1 g 20.3 g	17.9 g 13.5 g	21.5 g 16.5 g	14.4 g 11.8 g	
食塩相当量	2.3 g 1.7 g	1.8 g 2.3 g	2.7 g 1.9 g	2.7 g 1.96 g	2.6 g 2 g	
日付	20	21	22	23	24 修了式	25
未満児 おやつ	ヨーグルト	<p>春分の日</p> 	牛乳	ヨーグルト	野菜&フルーツ	野菜&フルーツ
給食	赤魚の塩焼き かぼちゃの天ぷら 胡瓜とキャバツの酢の物 味噌汁 果物 スイートポテト 牛乳		厚揚げと豚肉の甘味噌炒め すき昆布の煮付け 法蓮草とコーンのお浸し スープ 果物 ピザトースト 以：牛乳 未：麦茶	鶏肉ケチャップカレー炒め 南瓜のサラダ シルバーサラダ スープ 果物 味噌蒸しパン 牛乳	野菜&フルーツ 麻婆ラーメン ブロッコリーのカレー和え プロテインサラダ 果物 御飯はいりません デコレーションケーキ 牛乳	野菜&フルーツ ロールパン アンパンマンのカレー 茹でブロッコリー 牛乳・果物 御飯はいりません ヨーグルト せんべい
おやつ						
エネルギー	以 431 kcal 未 486 kcal			以 392 kcal 未 419 kcal	以 451 kcal 未 385 kcal	以 587 kcal 未 478 kcal
たんぱく質	19.7 g 19.4 g		27.4 g 22.3 g	22.4 g 19.2 g	27.3 g 21.4 g	14.6 g 11.4 g
脂質	17.6 g 13.9 g		16.4 g 13 g	16.8 g 13.6 g	25.9 g 19.4 g	11.1 g 8 g
食塩相当量	1.9 g 1.4 g		3.2 g 2.3 g	2 g 1.5 g	3.8 g 2.7 g	1.8 g 1.1 g
日付	27	28	29	30	31	<p>給食室からお知らせ</p> <p>🗓️30、31日は厨房の年度末清掃、新年準備のため、果物付きのお弁当の準備をお願いします。</p> <p>🗓️赤字のメニューはばんだ組のリクエストメニューとなっております。</p>
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト	野菜&フルーツ	りんご果汁	野菜&フルーツ	
給食	卵の袋煮 さつまいもサラダ 法蓮草ともやしのナムル 味噌汁 果物 じゃこトースト 以：牛乳 未：麦茶	ささみの甘辛からめ ひじきの炒め煮 キャバツと人参のサラダ 味噌汁 果物 フルーツ白玉 牛乳	ウィンナー入りポトフ 豆腐入りつくね 南瓜のカレーパン粉焼き 果物 大学芋 牛乳	お弁当の日  ジョア せんべい	お弁当の日  牛乳 クッキー	
おやつ						
エネルギー	以 418 kcal 未 439 kcal	以 458 kcal 未 509 kcal	以 478 kcal 未 518 kcal	以 134 kcal 未 172 kcal	以 146 kcal 未 148 kcal	
たんぱく質	19.1 g 16.6 g	25.4 g 23.4 g	18 g 16.5 g	6.4 g 6.2 g	4.3 g 4.6 g	
脂質	21.7 g 16.7 g	17.9 g 14.4 g	20.5 g 15.9 g	1.2 g 1.2 g	8.2 g 6.1 g	
食塩相当量	2.3 g 1.7 g	1.7 g 1.3 g	2.1 g 1.5 g	0.4 g 0.3 g	0.2 g 0.1 g	

栄養に差がある似ている食材 栄養素クイズ

- ①ほうれん草VS小松菜 鉄分が多いのは？
- ②木綿VS絹ごし豆腐 マグネシウムが多いのは？
- ③パプリカVSピーマン ビタミンCが多いのは？
- ④小粒VSひきわり納豆 ビタミンKが多いのは？



(記載含有量は100gあたりの量です)

- ①小松菜！ほうれん草は2.0mg、小松菜は2.8mg！
- ②木綿豆腐！絹ごしは50mg、木綿は57mg！摂りにくい栄養素だから貴重♪
- ③パプリカ！ピーマン76mg、パプリカ(赤) 170mg！生食できるから最強♪
- ④ひきわり納豆！小粒は600μg、ひきわりは930μg！骨を丈夫にするよ♪