



# 3月園だより

令和3年 3月 鶴住居保育園発行 担当 菊池

4月に70名のお友だちでスタートした保育園ですが、コロナウィルスの影響により、入園式は、新入園児のみの縮小、遠足は中止、参観日・運動会は延期など、いろいろなことが今までとは違う一年間になりました。毎日を元気に過ごすためには、どうすればいいのか？行事を開催するには、どうすればいいのか？今までとは違った対応が必要になりました。毎日を元気に当たり前に過ごすことの大切さを改めて感じた一年間でした。

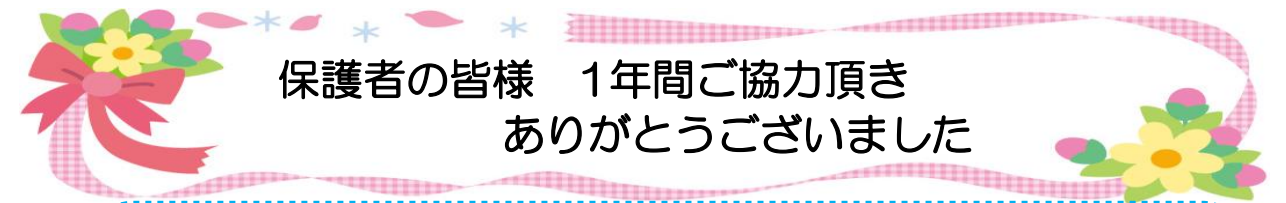
保護者の皆様には、毎日の検温から始まり、家族皆さまの体調管理、県外への移動の自粛など、たくさんのご理解、ご協力をいただきました。おかげ様で保育園の子どもたちは毎日を元気に過ごすことができいております。ありがとうございました。

残り1カ月も、感染症対策をしながら元気に笑顔で楽しく毎日を過ごせるように、職員一同、子ども達に接していきたいと思ひます。

最後に、保護者の皆様、お子様の「卒園・修了おめでとうございます！」

改めて、卒園式や修了式を迎えられる事を、心より感謝申し上げます。

園長 勝又 和子



## 保護者の皆様 1年間ご協力頂き ありがとうございました

卒園を迎える3月がついにやってきました。お昼寝なしの生活が始まり、小学校に入ったら…と就学を楽しみにしながら過ごしている子ども達です。保育園で経験したことを、これからもずっと胸に刻んで、素敵な小学生になってください。残り1カ月をみんなで笑って過ごせるようにし、卒園式は忘れられない1日にしましょう。

最後に、保護者の皆様、長い間ご理解とご協力を頂き、本当にありがとうございました。  
さくら組 三浦

今年度も残す所1カ月となりました。どんなことにも「やってみたい」「できるようになりたい」とチャレンジする13人の子どもたち。残り少ないひまわり組での生活でも、きっとまたひとつ成長してくれると信じています。3月は、とにかく元気いっぱい！！友だちと体を動かし、さくら組さんともたくさん遊んでほしいと思います。  
ひまわり組 小林

すずらんぐみでの生活も残り1カ月となりました。4月は、新しい環境に戸惑う姿も見られましたが、今では一人ひとりが笑顔で楽しんで過ごせるようになりました。何事も元気に取り組み、保育者のお手伝いも進んでやってくれるようになった子どもたちです。3月も楽しい思い出をたくさんつくって素敵なひまわり組さんになってください。保護者の皆様、1年間たくさんのご協力をありがとうございました。  
すずらん組 田代

いよいよこすもす組での生活も最後の1カ月となりました。この頃、なんでも自分で行おうとする姿がみられ、準備やおきがえなども早く出来るようになり、成長を感じます。これからはご飯をいっぱい食べて、たくさん遊んで、立派なすずらん組になれるように頑張りましょう！！引き続き感染症等の予防を行い、体調に気を付けていきましょうね。  
こすもす組 佐々木

早いもので、すみれ組での保育もあと1カ月となりました。この1年間で出来るようになったことがたくさん増えて、子どもたちの成長を感じ、とても嬉しく思います。こすもす組のお兄さん、お姉さんになることを楽しみにしながら、3月も元気に過ごしていきたいと思ひます。  
すみれ組 菅原

4月に5名でスタートしたたんぼ組も今では、14名になり毎日、にぎやかに楽しく過ごしています。この1年、子どもたちのたくさんの成長を近くで見ることができ、とても嬉しく思ひます。たんぼ組での生活も残り1カ月となりましたが、みんなで楽しい思い出をたくさん作りたく思ひます。1年間ありがとうございました。  
たんぼ組 菊池

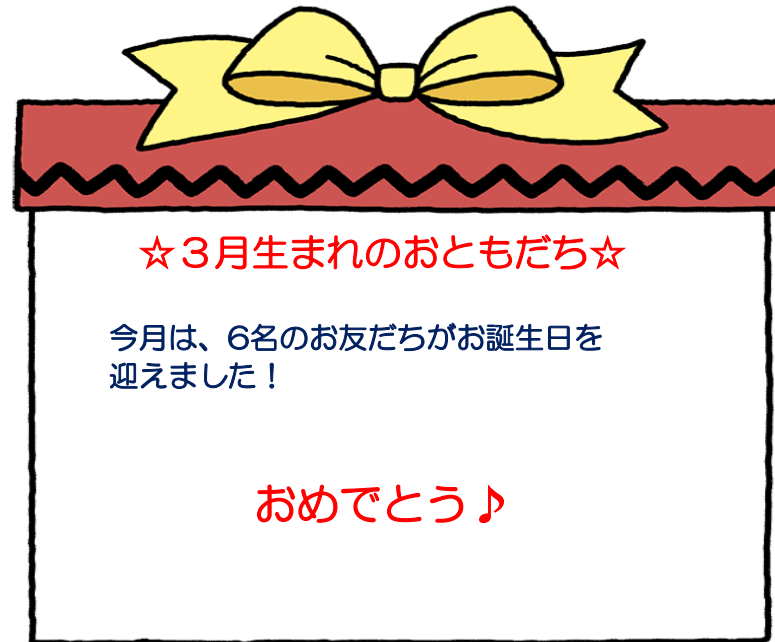


### 3月の予定

- 3日(金) ひな祭り会
- 9日(火) 誕生会
- 17日(水) 体育教室
- 20日(土) 卒園式
- 24日(水) 修了式
- 25日(木) 避難訓練
- ※30日(火)、31日(水) お弁当の日

### ☆センター行事☆

- 2日(火) おわりの会



### ☆3月生まれのおともだち☆

今月は、6名のお友だちがお誕生日を迎えました！

おめでとう♪

### おねがい

☆年度末に持ち物すべて持ち帰りとなります。新年度は、衣類のサイズを確認し、必ず記名をして持って来て下さい。



# 予定献立表



2020年度

482/430

486/460

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ
1月	ポテトビーンズ ・ 切り干し大根の甘酢和え ひじきとベーコンのソテー ・ 卵と油揚げの味噌汁 ・ 果物	493 Kcal	左 同 ・ ごはん	474 Kcal	ソファール 揚げせんべい
2火	鮭のカレー粉揚げ ・ 筍とごぼうと椎茸の甘辛炒め煮 春雨の酢のもの ・ じゃが芋と若布と玉葱の味噌汁 ・ 果物	456 Kcal	左 同 ・ 油揚げと グリーンピースのご飯	493 Kcal	くるみがんづき 牛乳
3水	おひなさましゅうまい ・ アスパラの味噌マヨ和え れんこんのきんぴら ・ はまぐりの潮汁 ・ 果物	458 Kcal	左 同 ・ ごはん	528 Kcal	三色団子の小豆 かけ カルピス
4木	鯖の味噌煮 ・ にらの納豆和え ポテトサラダ ・ ワンタンスープ ・ 果物	499 Kcal	左 同 ・ ごはん	519 Kcal	ピザトースト 牛乳
5金	焼豚麺 ・ カリフラワーのカレーピクルス 南瓜としめじのソテー ・ 果物	575 Kcal	左 同	464 Kcal	おおかちチーズ おにぎり 牛乳
6土	中華丼 ・ キャベツのゆかり和え ・ ニラと豆腐の中華風スープ ・ 果物	309 Kcal	左 同 ・ ごはん	383 Kcal	せんべい 牛乳
8月	ヒレかつ ・ すき昆布とひじきの炒め煮 小松菜とコーンのお浸し ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	411 Kcal	左 同 ・ ごはん	459 Kcal	グラノーラヨーグルト ブルー
9火	(誕生会) キーマカレー ・ 人参とレーズンのサラダ ナン ・ 若布とコーンのスープ ・ 果物			以 712 未 547	チョコケーキ 牛乳
10水	すり身バーグ ・ 春雨と胡瓜とサラダ 洋風切り干し煮 ・ 豆腐と油揚げと法蓮草の味噌汁 ・ 果物	508 Kcal	左 同 ・ ごはん	523 Kcal	豆腐のポンテ ケージョ 牛乳
11木	味噌おでん ・ にらともやしのお浸し パンブキングラタン ・ 若布と白玉麩の清まし汁 ・ 果物	453 Kcal	左 同 ・ ごはん	489 Kcal	フルーチェ クラッカー
12金	肉味噌そば ・ 人参とパインとくるみのサラダ 小松菜としめじの煮びたし ・ ニラ卵汁 ・ 果物	537 Kcal	左 同	421 Kcal	しょう油団子 麦茶
13土	卵のクッパ ・ さつま芋と竹輪の甘辛煮 ・ 果物	337 Kcal	左 同 ・ ごはん	405 Kcal	ビスケット 牛乳
15月	ポテトコロッケ ・ ツナとキャベツの酢の物 大根と鶏挽肉の煮物 ・ みすず豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	503 Kcal	左 同 ・ ごはん	523 Kcal	ピーナツサンド ヨーグルトドリンク
16火	鮭缶と春野菜のシチュー ・ ひじきと厚揚げの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ・ 果物	520 Kcal	左 同 ・ ごはん	537 Kcal	マシュマロサンド 牛乳
17水	豆腐のキッシュ ・ じゃが芋と豚挽き肉の煮物 ゴボウの塩きんぴら ・ 白玉麩の清まし汁 ・ 果物	469 Kcal	左 同 ・ ごはん	501 Kcal	さつま芋の春巻き 牛乳
18木	ぶり大根 ・ マカロニサラダ 三色お浸し ・ のっぺい汁 ・ 果物	477 Kcal	左 同 ・ コーンと 若布のご飯	561 Kcal	アメリカンドッグ ジョア
19金	ちゃんぽんうどん ・ 金時豆の煮豆 れんこんのカレー炒め ・ 果物	532 Kcal	左 同	433 Kcal	しょう油おにぎり 麦茶
20土	そつえんしき			470 Kcal	紅白饅頭
22月	ドライカレー ・ じゃが芋とツナの炒め物 法蓮草のミモザサラダ ・ 若布とコーンのスープ ・ 果物	475 Kcal	左 同 バターライス	517 Kcal	肉まん風蒸しパン 麦茶
23火	魚の味噌マヨネーズ焼き ・ ピーマンの塩昆布和え 五目納豆 ・ きのご春雨スープ ・ 果物	419 Kcal	左 同 ・ ごはん	491 Kcal	プリン カルシウムせんべい
24水	煮込みハンバーグ ・ ブロッコリーの香りお浸し 根菜のごまだれ煮 ・ みすず豆腐と小松菜の清まし汁 ・ 果物	410 Kcal	左 同 ・ ごはん	459 Kcal	ミックスピザ 牛乳
25木	鱈フライ ・ キャベツと油揚げの炒め煮 ひじきとパプリカのソテー ・ 豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	489 Kcal	左 同 ・ ごはん	513 Kcal	ウインナーロール パン ジョア
26金	焼きそば ・ 人参とツナのサラダ 里芋の含め煮 ・ なめこ汁 ・ 果物	609 Kcal	左 同	471 Kcal	フレンチトースト 牛乳
27土	豚肉の甘辛炒め ・ じゃが芋とグリーンピースの甘煮 中華風コーンスープ ・ 果物	432 Kcal	左 同 ・ ごはん	474 Kcal	せんべい 牛乳
29月	マーボー豆腐 ・ もやしのり酢 ・ 南瓜の天ぷら 白玉麩とニラの清まし汁 ・ 果物	414 Kcal	左 同 ・ ごはん	434 Kcal	さつま芋のゴマ 蜜かけ 牛乳
30火	おべんとうの日 (おかず入りのお弁当をお願いします)	213 Kcal	おかず入りのお弁当 をお願いします	208 Kcal	バウムクーヘン 牛乳
31水	おべんとうの日 (おかず入りのお弁当をお願いします)	152 Kcal	おかず入りのお弁当 をお願いします	153 Kcal	ソファール せんべい

9日(火)は誕生会、麺の日は5日・12日・19日・26日です。完全給食ですので以上児の皆さんもご飯はいりません。今月の献立も主に、卒園するさくら組さんからの給食とおやつのリクエストメニューです。赤い色で記入しています。保育園の生活も残り1か月、楽しんで給食やおやつの時間を過ごして欲しいと思います。30日(火)・31日(水)は給食室の大掃除などのために給食がありません。登園の際はおかず入りのお弁当をお願いします。

さくらさんのりくえすとめにゆーをしょうかいします!

- ～しちゅーとばん ・ ちょこさんど
- ～しゅうまい ・ ふれんちとーすと
- ～みーとそーすずばげてい ・ ぴざとーすと
- ～きーまかれーとーなん ・ ましゅまるさんど
- ～ころっけ ・ いちご
- ～かれー ・ ぴーなつさんど
- ～どらいかれー ・ ぶりんあらもーど
- ～ぶたじる ・ ほっとどつく
- ～ちゃんぽんうどん ・ おしるこ
- ～からあげ ・ おこのみやき
- ～やきそば ・ ちょこけーき
- ～からあげ ・ にくまん
- ～ひれかつ ・ ましゅまるさんど
- ～ぐらたん ・ ちょこばなな
- ～チャーシューめん ・ しょうゆおにぎり
- ～らーめん ・ たまごさんど
- ～さかなのふらい ・ どーなつ
- まさとしせんせい ～にくみそば ・ あめりかんどつく
- まさこせんせい ～とりにくのたいすごもくに ・ おおかちーすおにぎり

※ ほっとどつくとからあげとは、おわかれかいのばいきんぐめにゆーでした

## 食と健康

### 食べることは、生きること

健康な心身を保つためには、1日3食、しっかり食べることが大切です。「食べることは、生きること」です。私たち人間は、教えられなくても、食べることを生きていく中で自然に習得します。しかし、ただ空腹を満たすために食べるのでは、栄養バランスが悪くなってしまいます。体に必要なものをバランスよく食べることで、初めて健康を維持できるのです。

ところが最近の食事情は、大きく変わり食生活の乱れが問題になっています。大人だけではなく、

子どもまでもが食生活の乱れによって健康を害するケースが増えてきています。人生100年時代と言われる今、健康寿命を延ばすためには、子どもの頃からいろいろな食材や料理に親しみをもってもらい、食べることの楽しさやバランスよく食べることの大切さ、そして食べることは生きることにつながるということを伝えていきたいですね。



## だしの役割

日本料理に欠かせないだし。かつお節・昆布・煮干などからとるだしは、それぞれ特有のうま味成分を持っています。うま味は、料理をおいしくするためには欠かせません。子どものうちから本物のだしの味を知っておくことは、きちんとした味覚をばぐむうえもとても大切です。保育園でも、毎日の給食に煮干・かつお節・鶏ガラなどのいろいろなだしを使い、薄味でもおいしいと感じる味つけを目ざしています。一口食べて「あー、おいしい!」という子供たちの声が、とてもうれしいです。いつまでも、子どもたちに保育園の味を覚えていてほしいと思います。