

すこやかだより 3月

2024. 2. 27
 せんだの森
 0歳児…めだか組 3歳児…うさぎ組
 1歳児…ひよこ組 4歳児…りす組
 2歳児…こあら組 5歳児…くま組

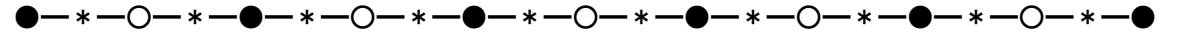
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)	ごはん	たいのちらしずし すましじる ばなな	おさつごまやき	ひしもちぜりー
2 土	ほいくさんかび さいじ 保育参加日(2,3歳児)	ごはん	たにんどん もやしのあえもの おれんじ	しゅがーばい	ちょこちつぶいり ほっとけーき
3 日					
4 月	はついくけいそく さいじ 発育計測(0,2,4歳児)	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばなな	じゃがいももち	れあ よーぐるとけーき
5 火	はついくけいそく さいじ 発育計測(1,3,5歳児)	むぎごはん	さかなのゆうあんやき ゆでぶろっこりー おれんじ だいこんとあつあげのもの ぐだくさんじる	ぐれーぶ かんてん	しおやきそば
6 水	ほけんしょくいしくしどう 保健食育指導	ようふうごはん	とりにくのちーずやき こまつなのそてー べじたぶるすーぶ ばなな	まかろにの あべかわふう	あげぼてと まんじゅう
7 木		ごはん	さかなのたつたあげ はるさめさらだ たまごのちゅうかすーぶ りんご	くらっかーびざ	ますかつとぜりー
8 金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふともも 布団持ち帰り	ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	わらびもち	あめりかんどっく
9 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	くだもの& びすこ	ちーずけーき
10 日					
11 月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	がんもどき きゃべつのゆかりあえ みそしる ばなな	おれんじかんてん	びざとーすと
12 火		ごはん	さかなのつけやき ひじきのなむる わんたんすーぶ おれんじ	らすく	さつまいもの てんぶら
13 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ろーる ばん	はんばーぐ～きのこそーすかけ～ りんご じゃーまんぼてと こんそめすーぶ	かわりくずもち	たきこみごはん
14 木	にょうけんさ がいとうしゃ 尿検査(該当者のみ)	むぎごはん	たまごののやまやき さゆりにくごまごのあまからに ゆでやさい すましじる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	きなこ かりんとう
15 金	そつえんしきぜんたいいれんしゅう 卒園式全体練習	ごはん	はたてのふらい わふうさらだ さつまじる ばなな	もちもちばん	まーらーかお
16 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん きゃべつのしおこんぶづけ おれんじ	せさみばい	よーぐるとばん
17 日					
18 月		ごはん	さかなのさいきょうやき のっぺいじる ほうれんそうとしゅんぎくのひたし ばなな	りんごかんてん	たまごさんど
19 火	たの かいたんじょうびかい お楽しみ会・誕生日会		☆おたのしみめにゅー☆	じゃむさんど	くつきー
20 水					
21 木		ごはん	わかぞりのちゅうりかぶういため かはらやのおいるやき もずくすーぶ ばなな	ぼんでけーじょ	あおりんごぜりー
22 金	ふともも 布団持ち帰り	むぎごはん	おでん ゆでぶろっこりー りんご	とうにゅう ぐずもち	たこぼーる
23 土	そつえんしき 卒園式	ごはん	はつしゅどびーふ こーるすろーさらだ ばなな	ほっとけーき	すいーとぼてと
24 日					
25 月		ごはん	おこのみやき ゆでやさい すましじる おれんじ	わふうぼてと	ばななとーすと
26 火		ごはん	さかなのゆかりてんぶら きりぼしだいこんのにつけすていっくきゅうり いなかじる りんご	しゅがーとーすと	おれんじぜりー
27 水		じゃこな ごはん	かれーうどん かぶのせんまいづけ おれんじ	よーぐるとあえ	どーなつ
28 木		むぎごはん	はるやさいのかきあげ すのもの すましじる ばなな	さつまいもの おーぶんやき	ようふうおこし
29 金	きぼうほいく 希望保育	ごはん	さかなのごままよねーずやき ゆでぶろっこりー れんこんのごもくきんびら かぼちゃじる おれんじ	ばいんかんてん	まどれーぬ
30 土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ぶたにくときゃべつのおいすたーそーすいため じゃがいものおーぶんやき ばなな	くだもの& せんべい	かんたん りんごばい
31 日					

4月1日(月)、4月2日(火)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いいたします。(離乳食は除く)
 4月3日(水)は入園の集いの予定です。

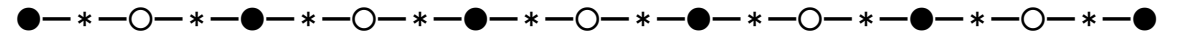
今年の春は例年より暖かいようで、そろそろつくしも顔を出すころでしょうか。
 春は進級や進学など、子どもたちにとってもひとつずつ大きくなる季節です。子どもたちはこの一年で大きく成長しました。食べる量や苦手なものにチャレンジすること、体も大きくなり、友だちへの思いやりなども、見ていて頼もしいなと感じる今日この頃です。

3月が終わるとくまぐみさんは卒園です。いつも給食をおいしいと言ってくれて、おかわりもたくさんしてくれるくまぐみさん。卒園するのは寂しいですが、また一つ大きくなるのだなと思うと、嬉しい気持ちになります。小学校へ行っても、せんだの森の給食がまた食べたいな。とふと思いついてくれるような、そんな給食になっているといいなと思います。

この一年の成長を喜び、無事に進級、進学できることに感謝をして、自信と期待をもってどきどき、わくわくの春を迎えられるように、子どもたちと残りの1か月を大切に過ごしていきたいと思います。



さて、3月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(春季)」についてお話をする予定です。
 立春を迎えてから寒さもだんだんやわらいでおり、お店には春野菜を見かけることが多くなってきました。春野菜の特徴は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。そして、冬に蓄積した毒素を、体外に放出してくれます。旬の食材を食べて、季節を感じましょう。

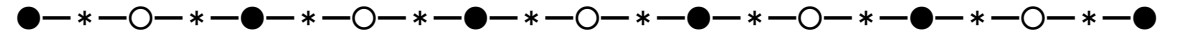


ひなまつり

桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも言われるこの行事は、女の子の健康と末永い幸せを祈る行事です。

「桃の花」
 桃の花は悪いことをさける、魔よけの花とされてきました。早春に花を咲かせ、たくさんの実をむすぶことから縁起のよい花とされています。

「菱餅」
 ひし形は桃の葉をかたどっており、色の順は下から緑・白・桃色の三色。桃色は「健康の祝い」、白は「清浄の表し」、緑は「春先の芽先」から「もえる若草」を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表しています。



まとめ

一年間、子どもたちに栄養のこと、食事のマナーのこと、そして食べることの大切さについて知らせてきました。よりよく食べることは、よりよく生きることに繋がります。毎日の食事をおろそかにせず、小学校に行っても新しいクラスになっても、健康で元気な生活が送れるよう、一年間の自分の食習慣を振り返ってみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| しつもん① まいにち あさごはんを たべてきているかな？ | ①よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん② はやね・はやおきが できているかな？ | ②よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん③ 「いただきます」「ごちそうさま」が きちんといえているかな？ | ③よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん④ よくかんで たべているかな？ | ④よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑤ あまいものばかり のんでいないかな？ | ⑤よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑥ はしやふおーく、ちやわんを ただしくもって たべているかな？ | ⑥よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑦ しょくじのときに うろうろ あるいていないかな？ | ⑦よくできた ・ できた ・ あとすこし |
| しつもん⑧ つくってくれたひとに、「ありがとう」 つたえているかな？ | ⑧よくできた ・ できた ・ あとすこし |