

すこやかだより 3月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2025. 2. 25

せんだの森

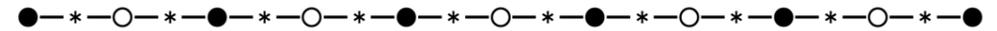
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土	ほいくさんかひ 保育参加日 (2, 3歳児)	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	しゅがーばい	ちーずけーき
2 日					
3 月	はついくけいそく 発育計測 (0, 2, 4歳児)	たいの ちらしずし	たいのちらしずし すましじる みかん	さつまいもの ばたーやき	ひしもちぜりー
4 火	はついくけいそく 発育計測 (1, 3, 5歳児)	ごはん	とりにくのさざれやき けちやっぶいため ゆでやさい やさいすーぶ おれんじ	やさいじゅーす かんてん	かりんとう
5 水	ほいくさんかひ 保育参加日 (0, 1歳児)	きのこ ごはん	さかなのごもくあんかけ すていっくきゅうり みそしる ばなな	くらっかーじゃむさん ども	ようふうおこし
6 木	たの えんそく さいじ お楽しみ遠足 (5歳児)	むぎ ごはん	おでん ゆでぶろっこりー りんご	とうにゅうくずもち	めるんぼんふう とーすと
7 金	しよどろしどう 書道指導 (5歳児)	ごはん	わかどりのねぎすーすかけ はるさめさらだ ゆでやさい たまごすーぶ ばなな	しゅがーとーすと	れあよーぐると けーき
8 土	ほいくさんかひ 保育参加日 (4, 5歳児)	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	せさみばい	ぶるーべりーじゃむの けーき
9 日					
10 月		ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのりあえ ぐだくさんじる みかん	じゃがいももち	おからなげつと
11 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ろーる ばん	ほわいとしちゅー はくさいとりんごのさらだ ばなな	もちもちばん	にんじんごはん
12 水		たきこみ ごはん	とりのゆかりてんぶら れんこんのごもくきんびら ゆでやさい みそしる りんご	くらっかーびざ	かれーむしばん
13 木	ほけんしよくいっしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのもの すていっくきゅうり すましじる ばなな	きなこらすく	ますかっつぜりー
14 金	しよどろしどう 書道指導 (5歳児) ふんとも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ みそしる おれんじ	ぐれーぶかんてん	まーらーかお
15 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	くだもの& うえはーす	よーぐるとばん
16 日					
17 月		ごはん	むにえる けちやっぶいため べじたぶるすーぶ ばなな	ぼんでけーじょ	びーちぜりー
18 火	たの かい お楽しみ会 たんじょうひかい 誕生日会	ごはん	☆おたのしみめにゅー☆	おれんじかんてん	くつきー
19 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ゆかり ごはん	おやこうどん はくさいのそくせきづけ りんご	きやろつとけーき	たこぼーる
20 木	しゅんぶんひ 春分の日				
21 金		むぎ ごはん	ればーのごまみそあえ じゃこさらだ すましじる ばなな	わふうぼてと	おからいりけーき
22 土	そつえんしき 卒園式	ごはん	たにんどん もやしのおえもの おれんじ	びすこ	すいーとぼてと
23 日					
24 月		ごはん	さかなのごままよねーずやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい みそしる みかん	おさつごまやき	ばななとーすと
25 火		ごはん	かにたま ひじきのなむる ちゅうかふうすーぶ ばなな	ちーずとーすと	あめりかんどつく
26 水		じゃこな ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる おれんじ	よーぐるとあえ	そーすやきそば
27 木		ごはん	さかなのちーずやき だいこんとおおなのそてー こんそめすーぶ ばなな	まかろにの あべかわふう	ここあどーなつ
28 金	ふんとも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでぶろっこりー すましじる りんご	りんごかんてん	あおりんごぜりー
29 土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	こうやどうふのそぼろどん しおみきゅうり ばなな	ちーずすていっくばい	まどれーぬ
30 日					
31 月	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ぶたにくときやべつのためもの じゃがいものおーぶんやき おれんじ	くだもの& せんべい	ぐれーぶふる一つ ぜりー

4月1日(火)、4月2日(水)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)

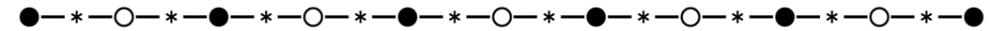
4月3日(木)は入園の集いの予定です。

いよいよ今年度も残りわずかです。この一年で子どもたちは体の大きさはもちろん、挨拶などを積極的にする姿が去年の4月に比べて、とても大きく成長したなど最近特に感じるようになりました。4月の初め頃は、苦手なものが食べられなかったことが、今は食べられるようになったり、給食でも大きな成長を感じています。

くま組さんはもうすぐ卒園ですね。「給食楽しみ」、「〇〇が美味しかった！」などの言葉をいつも伝えてくれていました。今月のお楽しみ会、誕生日会メニューは、くま組さんにみんなで話し合って食べたいものを決めてもらいました。自分たちで考えたメニューなので、楽しみにしててください。今年度最後の月も元気に楽しく過ごせるように、規則正しい生活と食事をしていきましょう。



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。

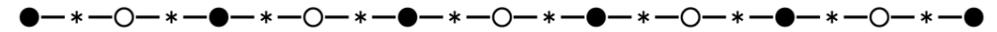


「桃の花」

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？

しつもん② はやね・はやおきが できているかな？

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？

しつもん④ よくかんで たべているかな？

しつもん⑤ あまいものばかり のんでいないかな？

しつもん⑥ はしやふおーく、ちゃわんを ただしくもって たべているかな？

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？

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？

①よくできた ・ できた ・ あとすこし

②よくできた ・ できた ・ あとすこし

③よくできた ・ できた ・ あとすこし

④よくできた ・ できた ・ あとすこし

⑤よくできた ・ できた ・ あとすこし

⑥よくできた ・ できた ・ あとすこし

⑦よくできた ・ できた ・ あとすこし

⑧よくできた ・ できた ・ あとすこし