



R3年度
福)五和会
保育所型
認定こども園
かわね保育園

3月号

先日、風花が舞うと大喜びで駆け回る子ども達の姿がありました。川根では、雪らしい雪に遭遇することはありませんが、東北や北陸方面では、積雪が4メートルを越し建物を壊すほどの被害も出ています。自然の力の前に人間の無力さを感じずにはいられませんね。

今年度も後ひと月で終わろうとしています。昨年同様、新型コロナウイルス感染症の影響を受け続けた一年でした。2年目となり、新しい生活様式も習慣づき、マスクの着用も自然になりつつあります。子ども達の順応の速さに驚きの反面、もっと自由に行動させてあげたいと切に思うこの頃です。特に、就学を控えているたんぼ組さんには、学校や地域との交流を重ねることで、安心感や期待をもって送り出してあげたいと思っていましたが…蔓延防止措置が継続とならないことを祈ります。

<2/3 オニは一そと!>



園庭に赤青緑の鬼が出現。泣く子もいる中、無言で新聞紙豆を投げつける子、呆然と立ち尽くす子など様々でした。中々鬼退治が出来ず、最終的に鬼に「何か言うことないの?」と言われ、ハッとして「オニは一、そと!」を連呼。やっと鬼が退散しました。



<2/25 どれにしようかな? かわねパン屋さん>



おにぎりの日の午後、パン屋さんが開店です。みつあみパン・メロンパン・ウインナーパン・チョコパン・㊦パン・㊧パンから選んで食べました。乳児は、顔が描いてあるブタやカエルのパン、幼児はメロンパンが人気でした!



コロナ禍が続く中、減ってしまいがちです。免疫が下がると抵抗力が低下し、ウイルスが入りやすく、ネガティブにもなりがちです。先日の職員研修で「これは!」と思うものがありましたので、一部をご紹介します。

「免疫を下げないココロとカラダの作り方」スポーツトレーナーの桑原 弘樹 氏(桑原塾)

*ATPを増やす(糖質や脂質等が代謝されて、エネルギーになる過程において、とても重要な物質)。

その為には、夜早く寝る、朝ご飯を食べる。よく噛んで食べる。野菜を食べる。三大栄養素を摂ること。



三大栄養素

- 炭水化物=糖分…直ぐ使えるが沢山ない(例えると普通預金)
- 脂肪…ストックする物、沢山あるけど解約しにくい(//定期貯金)
- タンパク質→アミノ酸(//不動産)

バランスよく食べる、早く寝る

とりわけ朝ご飯に気をつける

→ いい朝ご飯を食べると体調が良くなる

+ ビタミン・ミネラル

⇒ 免疫を高められる

*ストレスの多いアスリートのストレス解消法とは

- ・脳が快適と感じる時…人に親切にした時・感謝する・感動する→脳のストレスが軽減する(自分の為になる)
- ・“ポジティブワード”…わざとらしくても、大変だったとしても「いいね」「気持ちいいね」「待ってました!」等自分でしっかりする言葉を見つける。雨の日もポジティブに捉える。「雨も必要だよ」と言葉に出す。
- ・人の為にやる努力は、少し頑張れる。努力は人のため、親切は自分のためと思い、1年間やってみると効果が出てくる。

この他に、代謝の上げ方、誰でも確実にできるダイエット方法などホームページに記載されているそうです。

昨年受講した杉本管理栄養士の講話『免疫力アップには?』でも、基本的な生活習慣、ストレスの無い状態が大切ということから、“早寝早起き朝ご飯”“三大栄養素”“食事のバランス”についてお話されていました。

以前より、子ども達に呼び掛けてきた“早寝 早起き 朝ご飯”やはり、大事なポイントでしたね。出来ることから、始めましょう。



保護者様より、絵本(ビックサイエンス等)を25冊。地域の方には、パンジーが咲いているプランター10個を頂きました。真剣に読んだり、花の色どりを楽しんだりしています。ありがとうございました!

3月		4月	
1	火	1	金 進級式 (在園児平常保育)
2	水 交通安全教室 	2	土 入園式 職員会 (後援会総会?) 
3	木 ひなまつり 	3	日
4	金 避難訓練 職員会議	4	月 新入園児 10:30降園
5	土 土曜保育	5	火
6	日	6	水 ↓
7	月	7	木 新入園児 12:00降園 
8	火	8	金 ↓
9	水 誕生会 	9	土 土曜保育
10	木	10	日
11	金 園児お別れ会	11	月 新入園児 12:00降園
12	土 土曜保育	12	火 新入園児 15:00降園
13	日	13	水 おにぎりの日 ↓
14	月	14	木 新入園児 16:00降園
15	火	15	金 平常保育
16	水 お別れ遠足 	16	土 土曜保育
17	木	17	日
18	金	18	月
19	土 土曜保育	19	火
20	日	20	水 誕生会 川根図書館
21	月 春分の日	21	木
22	火	22	金 避難訓練
23	水	23	土 土曜保育
24	木	24	日
25	金	25	月
26	土 卒園式 	26	火
27	日	27	水 
28	月 出席確認日	28	木
29	火 ↓	29	金 昭和の日
30	水	30	土 土曜保育
31	木 		



しょくじだより



R4. 2. 28
発行

こんにちは、きゅうしょくです



コロナがまだまだ落ち着かない中、子どもたちは食事での約束をしっかり守り、マスクをしての配膳と黙食を心がけてくれています。食事での会話ができませんが十分とはいええないため、ご家庭でも、食材や食べ物についての話題に触れていただくと嬉しいです。楽しい食事のひとつが、食育の第一歩です。

たんぼぼさんは保育園での生活も残りわずかですね。給食やおやつが保育園での思い出のひとつになるように、お祝いの気持ちを込めて作りしたいと思います。



2月のイベント

おにたいじ! おにクッキーやさん (3日)



泣き虫おに、おこりんぼおに、にっこりおに、どれにしようかな〜。

パン屋さん (25日)



チョコパン・メロンパン
みつあみパン・どうぶつパン
ウィンナーパンの、
5種類を作りました!



2月のお誕生ケーキ



世界のお話 『きたかぜとたいよう』



おいしいの笑顔がいっぱいでした♪

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



3月分

★リクエストメニュー

福) 五和会かわね保育園

日	曜	乳児午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	年長児リクエスト	
01	火	ビスケット	★手作りシュガーパン ツナとコーンのサラダ ★シチュー りんご	カントリークッキー 牛乳	ひまり さくら(た) まほ なおき あゆと	
02	水	いも切り干し	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 干草和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	ポップコーン 牛乳		
03	木	ヤクルト	ひなまつりランチ	ひなまつりブラウニー 野菜ジュース		
04	金	チーズ	米飯 ポテト春巻き 納豆サラダ 大根のスープ バナナ	★フルーツゼリー	みくれ	
05	土	菓子	土曜給食	菓子		
07	月	いも切り干し	米飯 ★ハンバーグ ポテトサラダ たまごスープ オレンジ	ケーキサレ 牛乳	こうのすけ しずく	
08	火	ヤクルト	みそ焼き肉丼 お豆サラダ 小松菜とねぎの すまし汁 バナナ	アップルパイ 牛乳		
09	水	鉄ゼリー	米飯 さばの煮魚 ブロッコリーのマヨネーズ あえ 豆腐と大根のみそ汁 菊花みかん	3がとお誕生ケーキ ココア せんべい		
10	木	せんべい	★わかめごはん 肉じゃが はんぺんフライ ひじきとほうれん草のサラダ りんご	パルメザンチーズの クッキー 牛乳	ゆうた	
11	金	ヨーグルト	★スパゲティミートソース 小松菜のごま和え きのこスープ くだものゼリー	お菓子つめ放題	さくら(こ)	
12	土	菓子	土曜給食	菓子		
14	月	ビスケット	米飯 コーンフレークチキン ごぼうのサラダ 五目みそ汁 バナナ	きなこトースト カルピス		
15	火	ミニゼリー	セコ・デ・チャンチョ リャピンガーチョ ブロッコリー 野菜スープ 甘夏みかん缶	キャロットゼリー		
16	水	おわかれえんそく				
17	木	十勝ヨーグルト	米飯 かじきのチーズフライ いんげんの ごま和え 豚汁 りんご	ほうれん草蒸しパン 牛乳		
18	金	ヤクルト朝	★塩ラーメン ぎょうざ 枝豆 オレンジ	五平餅(クッキング)	あかり	
19	土	菓子	土曜給食	菓子		
22	火	せんべい	★三色どんぶり ちくわとキャベツの和え物 根菜汁 菊花みかん	フルーチェ	ゆうり	
23	水	ヤクルト	ドリア もやしサラダ チンゲン菜とわかめの スープ りんご	パンせんべい 牛乳		
24	木	チーズ	米飯 若鶏のパーベキューソース ひじきの ごま和え キャベツのみそ汁 バナナ	マーム風抹茶クッキー 牛乳		
25	金	ビスケット	★カレーライス(★からあげ★ハンバーグ) 切り干し大根の ゴマダレサラダ ブロッコリー 手作りみかんゼリー	卒園お祝ケーキ アソッドミルク	こうせい めあり はると あきな	
26	土	ぞつえんしき				
28	月	ビスケット	米飯 肉団子の甘辛煮 ちくわとキャベツの 和え物 わかめのみそ汁 もも缶	プリン 菓子		
29	火	ミニゼリー	ひじきチャーハン ナムル さつま芋のレモン煮 春雨スープ バナナ	マシュマロサンド 野菜ジュース		
30	水	せんべい	米飯 焼き魚 鮭 ブロッコリーのごまみそ和え きのこ汁 りんご	菓子 ヤクルト		
31	木	ヤクルト	米飯 鉄ふりかけ ツナのカレーじゃが 大根とカニカマの サラダ 切干大根と里芋のみそ汁 オレンジ	ミニたい焼き 幼児牛乳		

	1日あたり kcal	たんぱく g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	542	19.3	18.6	169	2.2	201	0.33	0.3	30	5.5	2
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	95	84	117	66	92	100	106	83	167	120	105
3才未満児	469	15.9	15.1	168	1.9	162	0.26	0.27	25	4.5	1.6
目標量	461	19	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	102	86	118	80	83	87	104	100	139	122	100

むくむく3月号

TEL 53-2096

FAX 53-2149

まだまだ寒い日が多いですが、ふきのとうが出てきたりと少しずつ春の近づきを感じます。「むくむく」でも入園に向けての話もよくできています。1年前と比べると、子ども達は、とーっても大きくなっていますね。3月は、いちご狩りやお店屋さんごっこ、ラプリーホースガーデンで動物とのふれあいなど、お楽しみが盛りだくさん！むくむくで、一緒に楽しいおもいで作りをしましょうね！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			PM 職員研修		あそび パーク	☆
6	7	8	9	10	11	12
☆		ベビー マッサージ		みんなで お祝いの会		☆
13	14	15	16	17	18	19
☆	アニマル ピラティス	コンシェルジュ 訪問日		リトミック	無人駅 見学	☆
20	21	22	23	24	25	26
☆	☆	← おでかけウィーク →				保育園 卒園式
27	28	29	30			
☆	☆	☆	☆			

2月の様子



はなばでおまじないをしたよ☆





鬼退治の後はお菓子まきで
楽しみました♪



おともだちと一緒に遊ぶよ♪
「たのしいね♡」

○3/4日(金)あそびパーク

AM10:30~11:00 ※要予約

バスタオルを使った親子遊びや、小麦粉&風船でスクイズを作って感触を楽しみましょう。

※持ち物：バスタオル1枚



○3/8日(火)むくむくベビマ(西村やえ先生)

AM10:00~11:00 ※要予約5組

2~8か月の乳児を持つ親を対象とします。
わらべうたやふれあい遊びなど教えてもらいましょう。

○3/10日(木)みんなでお祝いの会

AM10:00~11:00 ※要予約10組

昨年の4月と比べるとグーンと大きくなった子ども達。
みんなと一緒に「大きくなったねの会」をしてお祝いしましょう！お祝いの後はみんなでお店屋さんごっこをして楽しみましょう。

○3/14日(月)アニマルピラティス(皆川友紀子先生)

AM10:00~11:00 ※要予約7組

1人歩きできる子〜が対象となります。親子と一緒にピラティスを行いましょ。

※参加費200円

○おでかけウィーク ※要予約

- ・18日(金)……無人駅(芸術祭)見学
- ・22日(火)……川根児童館で遊ぼう
- ・23日(水)……ラプリーホースガーデンで
えさやり体験をしてみよう
(むくむくから歩いていきます。)
- ・24日(木)……いちご狩り体験(アリスファーム)
(親子で1600円)
- ・25日(金)……ゆめ・みらいパークで遊ぼう

○3/17日(木)リトミック(大崎道子先生)

・AM10:00~……2・3歳児親子

・AM10:45~……ベビーリトミック

ピアノの音に合わせて楽しく身体を動かしてあそびましょう。

お知らせ・お願い

◎18日(月)~25日(金)は、おでかけウィークとし、いろいろな場所に出掛け過ごす予定です。おたよりでよく確認していただき、そちらへの参加をお願いします。(支援室の利用はできません。)

◎3/2(水)は午後から職員研修があるため、12時までの利用とさせていただきます。

◎3/28(月)~4/1(金)は、新年度準備のためお休みさせていただきます。