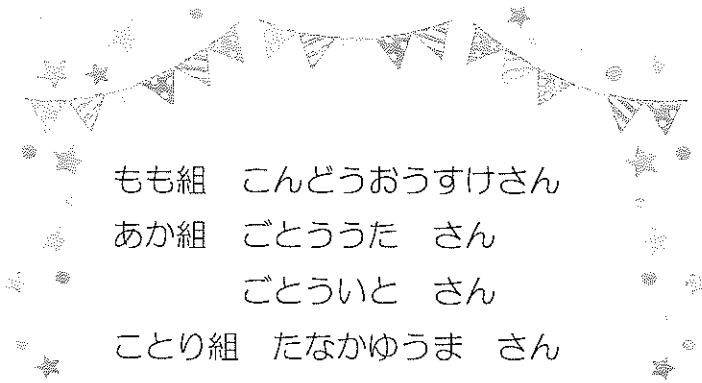




花表こぼと保育園 令和5年度3月発行  
電話 626-6031 FAX 626-6032

立春から春分までの間に広い範囲で初めて吹く暖かい南よりの風のことを「春一番」というそうです。この季節は徐々に暖かくなり、春を感じますが風が強い日もあります。体調には十分お気をつけ下さい。

入学、進級にむけ子どもたちもみんな、胸を膨らませているようです。1つステップを上げることに意欲をもち、活動ができる時です。あたらしい環境に進むお子さんに、自信と期待をもって行動できるよう、見守っていただき、声をかけてください。1年間、保育園の活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。



もも組 こんどうおうすけさん  
あか組 ごとううた さん  
ごとういと さん  
ことり組 たなかゆうま さん

おたんじょうびおめでとう

<き・もも組>

体操教室 11日(月)

えいごであそぼう 3月中はなしです。

スイミング 6、13、27日(水)

<3月の予定>

1日(金) 誕生日会 ひなまつり会  
集金袋渡し(2月延長保育利用者)  
4日(月) 新入園児面接、健康診断(在園児も)  
幼児給食費等引き落とし日  
4日(月) 5日(火) 延長保育料集金日  
5日(火) おたのしみ会 スタンプラリー  
12日(火) あそぼう会  
14日(木) お別れ遠足 名古屋港水族館  
15日(金) 乳児保育料引き落とし日  
19日(火) お別れ会  
20日(水) 「春分の日」につき休園  
25日(月) 卒園式  
29日(金) 進級式



今月のうた

あたらしいともだち  
めだかのがっこう  
かわいいかくれんぼ

き・もも組 お別れ遠足

日時: 3月14日(木) 雨天決行 行先: 名古屋港水族館  
登園時間: 9時15分 入館料: 200円徴収します  
持ち物: お弁当、水筒、敷物、お菓子(100円以内で1点)  
服装: 園服、中は動きやすく、調整しやすい服装

き組 卒園式

日時: 3月25日(月) 10時~11時  
参加: き組保護者お二人まで  
9時30分までにお子さんと一緒に登園して下さい。  
記念撮影をします。  
在園児は平常保育です。もも組は式に参加します。

お知らせ

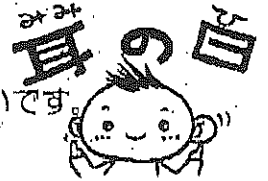
\*年度末アンケートにご協力をお願いします。率直なご意見をお寄せ下さい。15日(金)締め切りです。  
\*おもちゃ殺菌庫を導入しました。お口に入れることもある乳児さんの為、複数のお子さんがさわるおもちゃを清潔にする為、洗浄した後、乾燥・殺菌(紫外線照射)をします。  
\*オクムラ写真館の写真掲載が31日(日)~4月21日(日)までです。ご覧になり注文して下さい。

保育時間(勤務時間+通勤時間)の確認  
保育時間確認の用紙をお渡しします。勤務時間の変更で保育時間かわる方はお申し出下さい。園児数によって、保育士の配置人数や勤務時間を決めています。安全な保育を行うため、ご協力をお願い致します。



令和6年3月号

3月3日は「耳の日」です。耳には音を聞いたり体のバランスを保ったりする大切な役割があります。耳の病気は目に見えないため、周りの大人が気づきにくいですが、耳の痛みなど子どもの様子に変化があったら、早めに耳鼻科を受診しましょう。



### 耳のケア~耳掃除どうしていますか？~

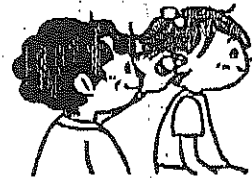


耳垢は、耳の中の皮脂や古くなった皮膚などです。

人には耳垢を自然に排出する機能があり、耳垢には耳を保護する役割もあります。家庭で綿棒や耳かきを使って耳掃除をすることで、耳垢を押し込んだり、外耳道を傷つけて「外耳炎」を起こしたりすることもあります。

また、耳掃除中に子どもが不意に動く、周囲と接触するなどして、綿棒や耳かき棒が奥に入り、鼓膜などを傷つけてしまう事故も起こっています。

耳のケアは、お風呂あがりに耳のまわりや耳の穴の手前の部分の汚れをやさしく拭き取る程度でよいでしょう。耳垢が気になる場合には、家庭で無理をせず耳鼻科で相談をしましょう。



### 急性中耳炎に気をつけましょう！



子どもが「耳が痛い！」と訴えた時に、耳鼻科の受診をしてもらうと「急性中耳炎でした」と報告を受けることがよくあります。

とても身近な「中耳炎」ですが、再発しやすく、重症化、難治化することもあります。

#### ◎急性中耳炎とは？

風邪をひいた際などに、鼻や喉にいた病原体が鼓膜の奥の中耳内へと侵入し、中耳が細菌に感染するとおこります。

乳幼児によくみられる病気です。



#### ◎中耳炎の予防

鼻をこまめにかむ  
片方ずつ！やさしく！

鼻水をすすらない

手洗いなど  
かぜの予防



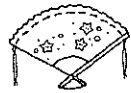
今月の献立

令和 6 年 3 月

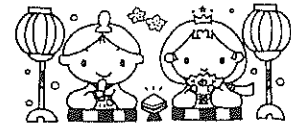
花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立	おやつ
1 金	ちらし寿司(鮭フレーク、しらす、人参、かんぴょう、干し椎茸、きゅうり、卵、刻みのり) すまし汁(花麩、わかめ、みつば) りんご	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
2 土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ	菓子
4 月	ツナとじゃが芋の煮物(ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) かき玉汁(卵、三つ葉、豆腐) ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
5 火	豚汁(豆腐、豚肉、人参、ねぎ、大根、えのき) さつま芋のうま煮(さつま芋) ごはん	草団子 (上新粉、白玉粉、きな粉)
6 水	生揚げと魚のごま味噌煮(生揚げ、メカジキ、大根、人参) 春雨和え(春雨、ワカメ、みかん缶) ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、牛乳、コーン スターチ)
7 木	チキンカツ(鶏肉) すまし汁(焼麩、えのき、あさつき)おひたし(キャベツ、人参、もやし) ごはん	ヨーグルト、菓子
8 金	ケチャップソテー(豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン) マカロニサラダ(マカロニ、ツナ缶、コーン缶) 食パン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、いりごま)
9 土	五目中華(中華そば、豚肉、白菜、人参、もやし、ほうれん草) バナナ	菓子
11 月	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) サラダ(キャベツ、水菜、コーン缶) パイン缶	じゃこトースト (食パン、しらす、すりごま、マヨネーズ)
12 火	鯖の煮付(さわら、しょうが) 卵の花の炒り煮(おから、油揚げ、人参、干し椎茸) ごはん	ポテトのチーズ焼き (じゃが芋、牛乳、粉チーズ、 マーガリン)
13 水	白菜と肉団子のスープ煮(豚挽き肉、生姜、白菜、人参、春雨) 南瓜煮付(南瓜) ごはん	小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆缶)
14 木	豚肉のみそ炒め(豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) ブロッコリーのおひたし(ブロッコリー) ごはん	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、ア ガー)
15 金	ミネストローネ(マカロニ、ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン) ソテー(チンゲン菜、コーン缶、しらす) コッペパン	ぼたもち (米、もち米、きな粉)
16 土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ	菓子
18 月	タコライス(豚挽き肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参) 酢の物(春雨、みかん缶、きゅうり) バナナ	キャベツ焼き (キャベツ、米粉)
19 火	唐揚げ(鶏肉、生姜、にんにく) 卵スープ(卵、玉ねぎ、あさつき)おひたし(キャベツ、人参、もやし) ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン 汁)
21 木	ハンバーグ(豚挽き肉、豆腐、玉ねぎ) 白菜の和え物(白菜、いりごま) ごはん	大学芋 (さつま芋)
22 金	ハヤシライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、トマトピューレ) りんごのサラダ(キャベツ、きゅうり、りんご) パイン缶	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
23 土	五目中華(中華そば、豚肉、白菜、人参、もやし、ほうれん草) バナナ	菓子
25 月	けんちん汁(鶏肉、豆腐、人参、大根、えのき、ねぎ) さつま芋のうま煮(さつま芋) ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
26 火	白菜のクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ) 切干大根のごま味噌煮(切干大根、しらす、きゅうり) ロールパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
27 水	大根とつくねの煮物(鶏ひき肉、生姜、大根、人参、ねぎ) なばなの和え物(焼きちくわ、なばな) ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスター チ)
28 木	すき煮丼(豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜) パイン缶	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
29 金	豚肉のみそ炒め(豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) ブロッコリーのおひたし(ブロッコリー) ごはん	いちごヨーグルト、菓子
30 土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ	菓子

\* 献立は多少変更する場合があります。



## ひなまつり



3月3日はひなまつりです。現代では、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事として知られていますが、その由来やひなまつりに食べるものにこめられた意味について、子どもたちに伝えていけるとよいですね。

### ひなまつりとは？

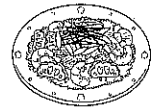
3月3日は桃の節句ともいい、中国から伝わった上巳（3月の最初の巳の日）の行事と、日本の公家の間で行われていた「ひいな遊び」が合わさったものだと言われています。災いをはらうために人形や海や川に流した「流しびな」が、人形作りの技術が発達すると川に流さず家に飾るようになっていったそうです。



### ひなまつりの食べもの

#### ちらし寿司

なぜちらし寿司がひなまつりに食べられるようになったかは諸説ありますが、春をイメージさせる華やかな色あいがお祝いにはぴったりといえます。



#### はまぐりのうしお汁

はまぐりの貝殻は一對になっていて、他の貝とは絶対に合わないことから良縁を願って食べられます。



#### ひなあられ

ひしもちを細かく砕いて持ち運べるようにしたものがはじまり。白・緑・桃の3色と黄色を入れた4色の商品もあり、春夏秋冬を表しているとも言われます。

#### ひしもち

白（雪）・緑（大地）・桃（桃の花）の3色からなり、「雪が解けて大地に緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の景色を表しています。

～昔はどうやって色をつけていたの？～

◎白…ひしの実の色（ひしの実には血圧低下作用があり、長寿を願う）

◎緑…よもぎの葉の色（邪気をはらう効果があるといわれ、健やかさを願う）

◎桃…くちなしの実の色（くちなしには解毒作用があり、病気を退ける意味が込められる）



### 保育園メニューを家庭でも♪

### ♪なばなのあえもの♪

なばなはビタミンやミネラルが豊富な葉とつぼみを食べる旬の緑黄色野菜です。

【材 料】（幼児4人分）

なばな 100g、ちくわ 30g（1本）、しょうゆ 6g（小さじ1）

【作り方】

① なばなは 1～2cm の長さ、ちくわは薄く切ってゆでておく。

② ①をしょうゆであえる。

