



3月の園だより



今月の予定

令和3年3月1日
さかえ保育園

1日(月)	
2日(火)	流し雛
3日(水)	体操教室
4日(木)	ポニー教室
5日(金)	包丁練習(ゆい組)
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	英語教室
9日(火)	誕生会 マナー指導(幼児クラス)
10日(水)	体操教室 食育活動(つくし組)
11日(木)	食材紹介(新玉ねぎ)
12日(金)	
13日(土)	卒園式
14日(日)	
15日(月)	
16日(火)	食育活動(たんぽぽ組)
17日(水)	体操教室 食育活動(すみれ組)
18日(木)	乳児健診
19日(金)	春のお彼岸の話
20日(祝)	春分の日
21日(日)	
22日(月)	
23日(火)	包丁練習(れんげ組)
24日(水)	
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	
31日(水)	体操教室

三寒四温と穏やかに温かさが増し春が訪れる時期と思いきや、猛烈な寒さと季節外れの暖かさがシーソーのように繰り返し、還暦の声が聞こえ始めた自分には身に堪えます。各クラスの子供達はそれぞれ進級し、最年長のゆい組の子供達ははいよいよ小学校に進みます。体調を崩さないように心がけたいですね。今月で本年度も最後の月となりますが、諸々制約された中で少しでも例年に近い経験ができるようにアイデアを出し、検討し、少しでも例年に経験できることをさせてあげようという考えの中、今月は運動会恒例のザ・チャレンジを無観客で子供達が小さなお友達に披露します。素人映像ですがツイッターでアップして参りますので鑑賞してあげてください。昨年度の卒園式は一家庭二人の式の参加という形で執り行いましたが、おじいちゃんおばあちゃんにも卒園の姿を見させてあげたいというご意見をいただき、今年は各家庭ごとの卒園証書授与式という形で式を執り行うことを決定致しました。各ご家庭におかれましては諸々ご意見もおありの事と存じますが、何卒ご理解の程よろしくお願いします。

油断のできない日々が続きますが、子供達に新しい年度を楽しみに迎えられるよう凝縮したひと月にしたいと考えています。



給食より



《春が旬の食材紹介》

冬を越して暖かい春を迎えると、寒さで弱った身体の調子を整える栄養素を身体が欲し始めます。そのため、筋肉や血管を丈夫にするビタミンCをはじめとしたビタミン類、骨を強くするカルシウムなどのミネラルを豊富に含む春が旬の食べものをとると「美味しい!」と感じると言われています。

☆旬の野菜:春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガス、菜の花、そら豆、グリーンピース、たけのこ、クレソン、セロリなど

☆旬の果物:いちご、甘夏、グレープフルーツ、キウイなど

☆旬の魚介類:鯖(さわら)、さより、鯉(かつお)、鯛(たい)、白魚、アサリ、わかめなど

春キャベツや新玉ねぎは柔らかく生食しやすいのでサラダにしてもいいですね。野菜を使った炊き込みご飯や、春野菜とアサリの酒蒸しなどもオススメです。

冬から春にかけての季節の変わり目は気温の変化が激しく、体調を崩しがちです。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

保健より



今年度1年を振り返ってみましょう! コロナの影響でいつもと違った1年でしたが、普段より体調管理に注意した年でしたね。下のチェックリストに合わせて〇をつけてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間は十分にとれ、早寝早起きができた | <input type="checkbox"/> 元気に体を動かした |
| <input type="checkbox"/> 外から帰ったら石鹸で手を洗い、うがいをした | <input type="checkbox"/> 予防接種を受けた |
| <input type="checkbox"/> 爪はいつも切っている | <input type="checkbox"/> 目、耳、口に異常はない |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べた | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べた |
| <input type="checkbox"/> おやつは体によいものを時間を決めて食べた | <input type="checkbox"/> 大きな怪我や病気がなかった |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きはきちんとした。虫歯はきちんと治した。 | <input type="checkbox"/> 毎日うんちが出ている |

〇はいくつありましたか?

〇の数が11以上:とても健康に過ごせました!

〇の数が7~10:健康に過ごせました。この調子でいきましょう!

〇の数が3~6:まあまあ健康に過ごせました。でも、油断しないように!

~来年度もコロナとうまく付き合っ、みんな健康に過ごしましょう!~

3月生まれのおともだち

