



3月の園だより



社会福祉法人幸福社会あゆみ保育園
 TEL：850-3043/FAX：850-3255
<https://ayumihokuen.okinawa/>
 2024年3月発行 編集者：金城清美

今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返り、運動会、生活発表会と園の大きな行事を無事開催することができ、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した姿をうれしく感じています。

もうすぐ進級・卒園を迎えますが残り少ない日を充実して過ごせたらと思います。保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。

今月のねらい

- 🍓 1歳児クラスに足を運び進級に向け期待を持つ
- 🍓 進級することに期待を持ち、自分の興味や関心があることに積極的に取り組む
- 🍓 進級を意識し身の回りの事を積極的に行動できるようにする
- 🍓 友達と思いや発見を共有しながら一緒に遊ぶ
- 🍓 色々な活動に取り組む中で5歳児クラスになる事に期待を持つ
- 🍓 お互いを認め合い、自信や就学への自覚を持って充実した生活を送る

今月の予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
				和太鼓	
4	5	6	7	8	9
空手	ひな祭り会	体育	避難訓練	誕生会	
11	12	13	14	15	16
空手		体育	保護者会役員会		卒園式(食事あり) 午後：園内研修
18	19	20	21	22	23
空手		春分の日		修了式	新年度準備 (弁当持参)
25	26	27	28	29	30
空手		体育			新年度準備 (弁当持参)

今月のうた

うれしい
ひなまつり



春がきた



<2歳になります>



<3歳になります>



<4歳になります>



<5歳になります>



お知らせとお願い

・23日(土)、30日(土) 新年度準備のため、家庭保育ができるご家庭はご協力をお願いします。両日登園の際は、**弁当持参での登園**になりますので宜しくお願い致します。

※2月の園だよりにて**3月16日(土) 弁当持参登園**になっていました。と掲載していますが、『3/16(土) 卒園式は、園から食事の提供があります。』に訂正いたします。午後は、**園内職員研修**になっていましたので家庭保育協力のご協力よろしくお願ひします。

・令和6年4月1日(月) 入園式になっていました。(新入園児のみの参加)

・R5保護者役員はじめ、全保護者の皆様1年間ご協力ありがとうございました。

・**お子さんのお休みや病院受診等で登園が遅れる場合のコードモンでの連絡方法について**
コードモンアプリ⇒連絡⇒出欠申請⇒『出席』『登園』『遅刻』から該当する項目を選び、園へご連絡ください。(『保護者からの連絡』に反映されるため)



3月のほけんだより

あゆみ保育園
2024年3月発行

編集者 金城清美

2月は、インフルエンザ・水疱瘡でお休みの子が多かった月となりました。3月もまだまだ感染予防は必要です。うがい・消毒・換気等、今後も気を引き締めて過ごしていきたいと思います。残りの園生活が元気に過ごせるよう感染予防や生活習慣を見直し気をつけていきましょう。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないため12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師と相談しましょう。

水ぼうそうの予防接種

予防接種をしても、かかってしまうことがあります。大人がかかると重症化することが多いので、ご家族でかかったことのないかたがいらっしゃる場合は、接種をおすすめします。

1月の感染症



水ぼうそう…21名
インフルエンザ…4名



耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



鼻をかむときは、片方ずつ静かに



耳のそばで、大きな音や声を出さない



給食だより

2024年 3月

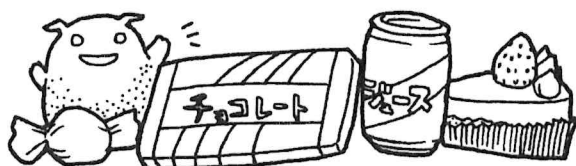
寒さがやわらぎ、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残りあと1ヶ月となりました。去年の4月からくらべて体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心を持ってもらえたらうれしいです。

見えない糖分量をやっつけよう

糖分は思わぬところにかくれて、見えにくくなっています。砂糖がたくさん入った清涼飲料水も冷やすとあまり甘さを感じなくなります。むし歯や肥満、生活習慣病などの予防に、かくれた糖分量をチェックすることが大切です。

糖分はこんなところにかくれています

① 見えやすいタイプ— 菓子、清涼飲料水など



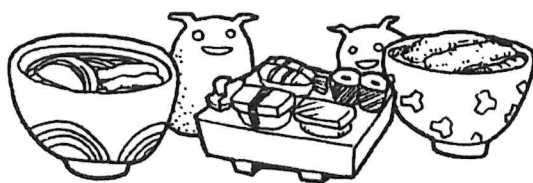
「糖分のかたまり」であることが、だれでもすぐわかります。工夫して食べないと、砂糖をとりすぎてしまいます。

② 注意すると見えるタイプ— インスタント食品など



インスタント食品、冷凍食品のほか、レトルト食品、缶づめなど、意外な食品にも糖分が含まれています。原材料名を注意して見ると見つかります。

③ 見えないタイプ— 家で作る料理、外食メニューなど



ごはん、パン、めんに合わせるおかずにも糖分がかくれています。同じ料理でも、家で作るものより、外食ものの方に多く含まれています。自分の味覚をフルに使って、糖分を見つけ出すことが大切です。

タイプ別 糖分のとりすぎノックアウト法

①のタイプは…



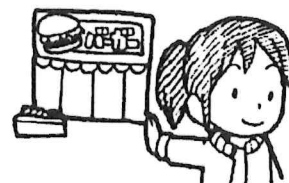
1日にとる量を決め、皿などに移してから食べましょう。

②のタイプは…



食品についている表示を見て、糖類が入っているか、チェックしましょう。

③のタイプは…



たび重なる外食は甘味に慣れるもと。計画を立てて利用しましょう。

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き キャベツひき肉炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 パン	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 大根 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 塩ミルククリームサン ド	
2日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 果物 ア-サ汁	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム 缶 胡瓜 バナナ	保育乳 ゆかりおにぎり	
4日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳 きなこ	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター ふ すくろ 黒糖	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな わかめ バナナ	保育乳 くずもち	
5日	火	(ひな祭りメニュー)ちらし寿司 さば西京焼き お浸し ア-サ汁 果物	油揚げ 卵 さば 豆腐	米 油	人参 れんこん たけのこ 乾しいたけ 青のり ほうれん草 白菜 あおさ りんご	ゼリー ビスコ ひなあられ	
6日	水	沖縄そば かぼちゃの煮物 ナムル 果物	豚肉 かまぼこ 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな ピーマン バナナ のり	豆乳 ワカメおにぎり	
7日	木	雑穀ごはん 揚げ豆腐煮 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 油 パン	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 ココア揚げパン	
8日	金	(お誕生会)ふりかけごはん チキン照焼 ブロッコリー ポテトサラ ダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix バター 砂糖	にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
9日	土	ガーリックチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
11日	月	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油マヨネーズ パン バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ おかん	保育乳 ゴマクリームサンド	
12日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 黒糖	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
13日	水	豚丼 ブロッコリーおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ りんご	保育乳 ショートブレッド	
14日	木	あわごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉	米 あわ 片栗粉 油 砂糖	ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 白菜 ねぎ りんご	プリン せんべい	
15日	金	チキンカレー コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ ふ 砂糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 みかん	保育乳 プアマンケーキ	
16日	土	肉うどん ごまかぼちゃ 切干大根サラダ 果物	豚肉 さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 切干大根 胡瓜 バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
18日	月	もずく丼 白菜ツナサラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキMix	もずく しょうが ピーマン 白菜 人参 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
19日	火	強化玄米ごはん さばレモンソース 八宝菜 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン バター 砂糖	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 乾しいたけ たけのこ 小松菜 バナナ	保育乳 チョコクリームサンド	
20日	水	春分の日 (休園)					
21日	木	鶏ごぼめし 鮭のキャロット焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ じゃが芋	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ もずく りんご	保育乳 ハッシュポテト	
22日	金	強化あわごはん 豆腐ハンバーグ 三色きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 小麦粉 片栗粉 ごま ふ 砂糖 油	ひじき 玉葱 ごぼう 人参 ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
23日	土	新年度準備 (お弁当持参)					
25日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 豆腐チャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ふ バター ごま コーンフレーク	にんにく 人参 キャベツ もやし ピーマン こまつな オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
26日	火	強化あわごはん さばのみそ煮 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 あわ 砂糖 じゃが芋 油 そうめん	しょうが 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ りんご	保育乳 マシュマロサンド	
27日	水	麦ごはん チキンバーベキューソース 焼き ブロッコリーマヨネーズ炒め 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パン バター 黒糖	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 白菜 ねぎ りんご	保育乳 黒糖トースト	
28日	木	麦ごはん クリームシチュー 豆腐なら炒め ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆腐 きなこ	米 押麦 じゃが芋 バター 油 パン	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 青のり バナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
29日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 スイートポテト	
30日	土	新年度準備 (お弁当持参)					
						保育乳 ビスケット	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。