



園だより



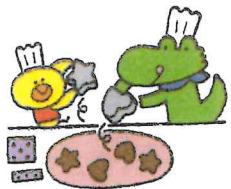
R7. 1. 31



冷たい北風の中、木々の先には小さな新芽が顔を覗かせ、虫たちも活動を始め、春に向けての準備があちこちで始まっているようです。寒さに負けていないのは子どもたちも同じ!!

進級・就学の春に向けて元気いっぱい意欲的に過ごしています。

新たな経験を通し興味・関心を広げる子、友だちとの関わりを深め、やりとりを通して相手の気持ちに気づく子…。子どもたちの世界はどんどん広がリ、その姿に心身の成長をたくさん感じています。1年の締めくくりに向け更に成長に繋がる活動を行っていきたいと思います。まだまだ感染症に気を抜けない時期…。



規則正しい生活を心がけ、体調管理に引き続き十分気をつけましょう。



行事予定

- 1日 ふれあい会
- 3日 節分・豆まき
 - 〃 卒園記念写真撮影
 - 〃 清来小 予備入学(13時降園)
- 5日 清来小1年生との交流会
- 12日 ラキュー博士来園
- 12・13日 身体測定
- 13日 紙芝居貸し出し日
- 14日 誕生会
- 19日 絵本読み聞かせ
- 26・27日 集金日
- 土曜日 お弁当の日

※ 3月の集金日は年度末の為
24・25日 → 17・18日
に変更します。

2月1日(土) ふれあい会

- 〇 親子での節分製作を楽しんで
- 〇 いただきと 思っています!!
- 〇 ※ 8:45~9:00 歩いての登園です。
※ 室内での親子ふれあい活動の為



小学生はご遠慮ください。

お知らせ

3月22日(土)は
卒園式です。

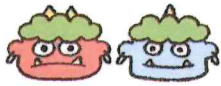
赤・黄・桃組はお休みです。

新年度の準備の為
3月29日(土)~4月4日(金)は
希望保育(お弁当持参)です。
後日、出欠の手紙を配布します。
ご協力をお願いします。

お願い

新年度の用品の
申し込み書を配布
しました。代金を
添えて6日(木)までに
お申し込みください。
ご不明な点が
あればお声かけ
ください。

食べる姿勢を意識
する、食具の持ち方に
気をつけるなど、それ
ぞれ食事面でも目標
に向け頑張っている
姿が見られ、更なる
ステップアップに期待
しています!!



日	曜	10時(未満児)	主食	献立名	3時おやつ
1	土			ふれあい会	
3	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	鬼さんドライカレー いわし団子 みかん	麦茶 ハードビスケット
4	火	豆乳飲料 マカロニきなこ	ご飯	きつね丼 白菜とささみのごま酢和え ヨーグルト	牛乳 ピザマン
5	水	麦茶 ちくわ	パン	ツナサンド 冬野菜のスープ 牛乳 バナナ	麦茶 鮭わかめにぎり
6	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	青梗菜の肉豆腐 春雨中華サラダ パイン缶	牛乳 コーンケーキ
7	金	牛乳 バナナ	ご飯	コロッケ 大根の金平 洋風白和え りんご	麦茶 ラスク
8	土			お弁当の日	
10	月	牛乳 ソーセージ	ご飯	和風あんかけ丼 れんこんの酢の物 パイン缶	牛乳 ごま蒸しパン
11	火			建国記念日(休園日)	
12	水	豆乳飲料 ウエハース	麺	ちゃんぽん 揚春巻き バナナ	麦茶 フライドポテト
13	木	麦茶 ふかし芋	ご飯	魚のねぎ焼き 小松菜とかまぼこのごま和え 大根の味噌汁 りんご	牛乳 きなこパン
14	金	牛乳 せんべい	ご飯	誕生会ランチ(チキンチャップ スパゲティサラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト)	牛乳 ココアクッキー
15	土			お弁当の日	
17	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	きつね丼 白菜とささみのごま酢和え パイン缶	牛乳 大麦若葉ケーキ
18	火	牛乳 マカロニきなこ	ご飯	鮭のチャンチャン焼き じゃがいもの塩昆布和え 豆腐の吸い物 ヨーグルト	麦茶 クラッカー
19	水	麦茶 ちくわ	パン	ツナサンド 冬野菜のスープ 牛乳 バナナ	麦茶 鶏そぼろご飯
20	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	青梗菜の肉豆腐 春雨中華サラダ りんご	牛乳 ミルク蒸しパン
21	金	豆乳飲料 バナナ	ご飯	コロッケ 大根の金平 洋風白和え パイン缶	麦茶 青海苔トースト
22	土			お弁当の日	
24	月			振替休日(休園日)	
25	火	牛乳 せんべい	ご飯	和風あんかけ丼 れんこんの酢の物 ヨーグルト	牛乳 レモンケーキ
26	水	牛乳 ソーセージ	麺	ちゃんぽん 揚春巻き バナナ	麦茶 カレーチーストースト
27	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	魚のねぎ焼き 小松菜とかまぼこのごま和え 大根の味噌汁 パイン缶	麦茶 豆乳餅
28	金	豆乳飲料 バナナ	ご飯	山賊焼き ほうれん草のなめたけ和え ひんのべ汁 りんご 長野県郷土料理	牛乳 ふかし芋

免疫力を高めましょう

免疫力をつけるためには、「バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」が大切です。規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

【免疫力を高める栄養素】

たんぱく質…体力をつけて抵抗力を高める

卵、肉、牛乳、大豆製品など

ビタミンA…喉や鼻の粘膜を守る

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、レバーなど

ビタミンC…ウイルスに抵抗する力を強める

じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、大根、白菜、りんご、みかんなど



【体を温めて免疫力アップ！】

体を温める野菜…ねぎ、ニラ、たまねぎ、しょうが、にんじん、

ごぼう、れんこん、大根など

体を温めるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、汁物、シチューなど



洋風白和え

材 料

ほうれん草	1束(約200g)
にんじん	60g(約1/2本)
ホールコーン	25g
木綿豆腐	1/2丁
★すりごま	大さじ1
★白みそ	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1

※仕入、材料等により内容が変更になることもあります。

豆腐やみそは「畑の肉」と言われる大豆から作られていて、良質なたんぱく質がたくさん含まれています。

【作り方】

- ① ほうれん草→茹でて水気を切り、2cm幅に切る
にんじん→千切りにし、茹でる
- ② 豆腐をつぶし、★を入れよく混ぜる
- ③ ①とホールコーンを②に入れ、混ぜ合わせてできあがり

2月の郷土料理献立は長野県です。

鶏肉を揚げた「山賊焼き」と、小麦粉で作った生地を薄く引っ張って汁に入れる、「ひんのべ汁」を提供します！

