

きたしろいし



令和3年3月1日発行
北白石保育園
園長 福田 志美子
札幌市白石区北郷2条3丁目6番1号
TEL 011-874-8222

短い2月があっという間に終わり、いよいよ3月となります。ひまわり組さんは卒園に向けての製作や文集への取り組みが進み、保育園での残り少ない生活を感じていることと思います。在園児も一つ大きなクラスになることを楽しみにしている子が多く、意欲的に毎日過ごしています。

今年度は新型コロナウイルス感染症予防の為、毎日の体調確認や行事変更などに関しましてご理解とご協力をいただきありがとうございました。

今年度もわずかとなりましたが、残りの日々を健康に過ごしていけるよう願っています。

今後も、子どもたちの安全と健康を大切に、保育をしていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

今月の目標

ひまわり組 さくら組 たんぼぼ組	<ul style="list-style-type: none">○ 入学・進級への期待を持たせ、積極性のある日々を送らせる。○ 総合的なまとめをする。○ ひまわり組は、園生活の最後の月を楽しく過ごす。
ちゅうりっぷ組	<ul style="list-style-type: none">○ たんぼぼ組に進級することを意識し、できるだけ自分の事は自分でする様になる。
つぼみ組（1歳児）	<ul style="list-style-type: none">○ ちゅうりっぷ組になることを楽しみに元気に過ごす。
つぼみ組（0歳児）	<ul style="list-style-type: none">○ 雪遊びや粗大遊びなどを通してのびのびと体を動かす。

(お知らせ)

- * **3月6日（土曜日）は第48回卒園式です。**
ひまわり組は9時10分～9時30分までの登園をお願いします。
さくら・たんぼぼ・ちゅうりっぷ・つぼみ組はお休みのご協力をお願い致します。
尚、都合の悪い方はお申し出下さい。
- * 3月27日（土曜日）は入園準備、新入園児受付日となっております。
お休みのご協力をお願い致します。尚、都合の悪い方はお申し出下さい。
- * 兄弟の学校の休みに合わせて一緒にお休みになる場合は、園にご連絡ください。

3月行事予定表

日	予定	内容
1日(月)	誕生会	3月生まれの子どもを祝い、またひまわりぐみの卒園をお祝いし、ひまわり組・さくら組は楽器、たんぽぽ組は劇あそび、ちゅうりっぷ組は遊戯を披露します。 各クラスでの会食がありますので主食はいりません。
3日(水)	ひな祭り 耳の日	“桃の節句”とってきれいな雛人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子ども達の無病息災を祈ります。 保育園では2月に雛段を囲んで記念撮影を行いました。
	卒園式練習	ひまわり組の卒園を控え、式の練習を行ないます。
6日(土)	卒園式	第48回の卒園式です。 ひまわり組は9時10分～9時30分までの登園です。 式は10時から行います。 尚、 <u>保護者席を設けますが、座席は1家庭2席となっています。</u>
	ご協力して いただく日	卒園式のため、さくら組・たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・つぼみ組はお休みのご協力をお願い致します。 都合の悪い方はお申し出下さい。
8日(月)	お部屋移動	4月より進級するクラスへお部屋を移動します。
20日(土)	春分の日	昼と夜の長さが等しい日、天文学ではその日の太陽の中心が南から北へ赤道を横切る点の事をいいます。 これからだんだん日が長くなります。
27日(土)	新入園児 受付け	新入園児の受付、説明会を行ないます。2時～4時です。
	ご協力して いただく日	入園・進級準備のため、お休みのご協力をお願い致します。 都合の悪い方はお申し出下さい。

※今月のシーツをはずす日は3月12日(金)と26日(金)になります。
翌、土曜日に登園される方は土曜日にはずします。

*ひまわりぐみ(年長)…詩吟 2日



<給食だより>

健やかな成長を願って



免疫力をつけるには、「早寝早起き朝ごはん」を基にした食事や生活がとても大切です。朝食をしっかりとることで体温が上がり、バランスのよい食事で栄養を充分にとり、丈夫な体をつくり、しっかりと睡眠をとって体力をつける。こういった生活をする事で、健康が保たれます。

また、口から入ってきたウイルスや菌の多くは腸から体の中に入っていくため、腸には免疫細胞が多く集まっています。腸内細菌のバランスがよいほど腸内の免疫の働きもよくなるので、腸内環境を保つことも免疫力を高めるうえで大切だといわれています。ヨーグルトやみそやししょう油などの大豆食品、ぬか漬けなど、乳酸菌が豊富な食べものをとることも、腸内環境を整え、免疫力を高めることにつながるでしょう。

食事がのどに詰まらないように注意!



噛む力が不十分な乳幼児期は、食べ物の大きさや固さに注意が必要です。餅や白玉、こんにゃくゼリーなど弾力のあるもの、豆類、キャンディチーズ、ミニトマトなど溶けにくいものはのどに詰まりやすいです。口どけのよい食材を代用したり、のどに詰まりにくい切り方にしたり、工夫をしましょう。

旬の食材 **でこぽん**

「デコポン」は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、正式には「不知火（しらぬい）」という品種のみかん。

2～3月に最盛期を迎えます。へたの部分が飛び出ているものがあり、皮がむきやすく、袋がやわらかいのも特徴です。糖度が高く、風邪の予防に有効なビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高める働きもあります。



日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼食	1～2歳児献立		1～5歳児共通献立 午後のおやつ
				午前	午後	
2	火	ごはん	ハヤシライス・大根しらすサラダ・果物	牛乳 70cc	果物 30g	牛乳（未満児90cc） ※バターポテト
3	水	ワカメごはん	すまし汁（人参・エノキ）・鶏肉の松風焼き 小松菜コーン和え・果物	牛乳	果物	カルピス ※ホットケーキ（苺デコレーション）
4 18	木	ごはん	味噌汁（ワカメ・長葱）・炒め納豆 切干大根のナムル・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
5 19	金	ごはん	味噌汁（玉葱・ナメコ）・鮭の味噌焼き ほうれん草納豆和え・果物	牛乳	果物	牛乳・メロンパン かえり煮干
6	土	ミートソース スパゲティ	麦茶・ミートソーススパゲティ 白菜お浸し・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
8 22	月	ごはん	味噌汁（大根・フノリ）・鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
9 23	火	ごはん	味噌汁（キャベツ・人参）・たらの磯辺揚げ ほうれん草しめじ和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※きなこマフィン
10 24	水	バターロール	スープ（豆腐・チンゲン菜）・鶏肉ハンガリー風煮込 ブロッコリー醤油マヨネーズ・果物	牛乳	果物	鉄強化チーズ ※卵うどん
11 25	木	ごはん	味噌汁（芋・水菜）・さば照り焼き 人参の豚そぼろ煮・果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
12 26	金	ふりかけごはん	根菜汁・厚焼き卵 キャベツとワカメのサラダ・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ふかし芋
13	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・じゃが芋の含め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
15 29	月	ごはん	味噌汁（白菜・エノキ）・豆腐チャンブルー ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※つぶつぶコーンパン
16 30	火	ごはん	チキンカレー・大根わかめ和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ラスク
17 31	水	ごはん	味噌汁（キャベツ・麩）・豚肉ごま焼き 人参含め煮・果物	牛乳	果物	ヨーグルト・昆布 鉄強化クラッカー
1 月	月	バターロール	スープ（キャベツ・ワカメ）・鶏肉のから揚げ・トマト フライドポテト・ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
27	土		麦茶・果物	牛乳	果物	牛乳 クッキー

※印は手作りおやつです

毎月1日は野菜の日 19日は食育の日

材料、そのほかの都合で変更する場合があります。

- ◎ 1日（月）誕生会（各クラスで会食がありますので、主食はいりません。）
- ◎ 6日（土）卒園式
- ◎ 27日（土）新入園児説明会・お弁当の日