

春の柔らかい日差しが感じられるようになり戸外でも気持ち良く過ごせるようになってきました。今年度もあと1か月です。一緒に過ごしてきたお友だちとの関わりが深まり、楽しく時に悔しく悲しい思いをしたり、様々な経験をして心の育ちをととも感じる場面がたくさん見られ、嬉しく思います。様々な思いをお友達や先生達と共有できる環境を大事にしていきたいと思います。

今年度も感染症と背中合わせの1年だったように思います。子どもたちはそんなことは関係なく元気一杯。公園で遊ぶ姿を見ていると、入園した頃とは見違えるほど逞しくなっています。

4月からは、幼稚園や他の保育園に転園する子やベベで進級する子とさまざまです。子どもたちの旅立ちを応援したいと思います。きっと次の世界でも羽ばたいていけると思います。その力を信じて見守っていききたいと思います。保護者の皆様には今年度の園運営へのご理解とご協力をいただきまして、有り難うございました。感謝申し上げます

3月の予定

- 2日(木) 避難訓練
- 6日(月) 誕生会
- 9日(木) 身体測定
- 17日(金) 遠足(2歳児)
- 24日(月) 0歳児健診
新入園児健診
- 25日(土) 9:30~10:30
卒園を祝う会
(2歳児親子)

たんじょうびおめでとう

♡♡♡ ♡♡♡ さん

たくさんの新幹線の名前を覚えたり、難しい固定遊具もチャレンジするようになってとってもたくましさを感じます。



今年の1月から、お世話になっていきます。好きな事は、食べる事と散歩をする事とクラシックバレエを観る事です。どうぞよろしくお願ひします。

♡♡♡♡
♡♡♡♡♡

病気に強い身体になる免疫力を高める日々の習慣

日ごろから病気に負けない体づくりを心がけましょう



○腸内バランスを整える

免疫細胞の多くは腸内に存在しているため、腸内バランスを整えることが大切。ヨーグルト、発酵食品、食物繊維を多く含む根菜などを摂り、脂肪分や糖分は控えめに



○インスタント食品の添加物

保存料や防腐剤などに含まれる添加物は腸内の良い菌の繁殖を止め腸内バランスを崩してしまうので控えめにしましょう。



○泥んこ遊びなどの外遊び

小さいうちに適度な細菌やウイルスに触れることが免疫力を高めることに繋がります。泥んこ遊びや砂遊びなど自然の中でのびのび遊ぶ機会を作りましょう。



○過度な清潔志向

お子さんのものや部屋を過度に消毒や殺菌しすぎると、免疫機能の発達を阻害することになります。子どものうちから適度に菌に触れる事も必要です。

○日に当たる

日光に当たると生成されるビタミンDには免疫バランスを整える役割があります。意識して日にあたる時間を作りましょう。

○手足を温める

免疫細胞は体温が上昇すると活動が高まります。手足が冷える時は、手浴、足浴がおすすめです。

○規則正しい生活

早寝早起きをすることで、成長ホルモンが分泌され免疫バランスも整います。親子で睡眠、食事、遊び（仕事）とメリハリのある生活を心がけましょう。



ほし組



味噌作り



小さい可愛い手で大豆を潰しています。



どんな味かなあ

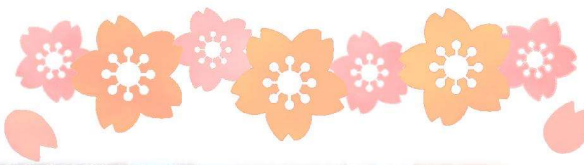


赤ちゃんのお世話



大好きな竹町公園のローラーすべり台と商店街

この6人で過ごすのもあと少し。寂しいですがご家族の皆様と共にお子様の成長を見守ることが出来とてもうれしく思います。本当にありがとうございました。



つき組



2月のクッキングは、バレンタインクッキー作り、味噌作り、ホットケーキ作りでした。どのメニューも以前やったことのあるメニューです。なので、今回のクッキーはすべての工程を子どもたちが作りました。袋の中の材料を揉んで混ぜ合わせ、次はめん棒で生地を薄く伸ばし、、、型抜きができるまで1時間近くかかり根気のいる作業となりましたが、段々と形になってくるのを嬉しそうにしながらクッキングしていました。そして、「大好きなパパとママにプレゼントする」と張り切っていました。

味噌作りは昨年の2倍の量を作りました。これは大変だと思っておりましたが、茹で上がった大豆の袋を手にとると、「あったかいね」と気持ちよさそうに触り、大豆潰しは遊びの感覚で指で一粒一粒潰す子、パンチを連打する子とそれぞれにやり方を見つけて楽しんでいました。丸めた味噌球を大きな壺に投げ入れこの日の作業はおしまい。次は3月に天地返しをします。味噌が出るのは秋ですが、「お昼寝起きたら味噌食べようね」と早速食べるのを楽しみにしていました。





節分

2月3日の節分当日は午前中に豆まきの由来を聞き、窓に貼った鬼のイラストで豆まきの練習をしました。「やっつけてあげる」「紙でできた鬼だから怖くないよ」と何度も豆を投げて楽しんでいました。これで鬼が来ても大丈夫!!のはずでしたが、いざ大きな鬼が保育室に入ってくると怖くて保育者にしがみついたり、隠れたりしていました。保育者を盾にしながら必死に豆を投げて、無事退治できました。



もうちょっとのせようっ

中身がのりからはみ出さないように、



クルクル上手に巻けてるね



この日のメニューは恵方巻に困って、手巻き寿司を食べました。慣れた手つきで適量のご飯と具をのせて海苔で巻き、大きな口でパクリ!と食べていました。おかわりもあっという間になくなるほど大人気のメニューでした。



早いもので卒園まで一か月を切りましたが、子どもたちが心豊かな毎日を過ごしていけるように保育の計画をしています。





パクパクだより 3月号



今年度もあと一か月となりました。この一年間で心も体も成長した子どもたち。ほし組は、手づかみが上手にできるようになったり、もりもり食べおかわりを沢山してくれるようになったり、つき組は、野菜に触ることができなかった子が楽しんでクッキングができるようになったり、お皿を運んで食べ終わったら片づける習慣がついたり、園での食事を通して成長を実感することも沢山ありました。今月も沢山食べ、元気に新学期を迎えましょう。



～楽しく食事するために～

忙しい毎日の中で、子どものために食事をつくったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思います。「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切な5つのポイントを紹介します。

*食事の時におなかがすいていますか？～食事のリズムがもてる～

おなかがすいたらグーっと鳴る、思いっきり遊んだ後にはおなかがすくといったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。

*おいしさを見つけられますか？～食事を味わって食べる～

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえなどの関心を持ちながら、おいしさを見つけましょう。離乳食のころから、様々な味を経験し、色々な食品を見て、慣れて食べようと思える意欲が育ちます。一緒に食事をする人や環境が大切だとわかるようになります。環境づくりを心がけましょう。

*一緒に食事作りをしていますか？～食事づくりや準備に関わる～

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるいいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。

*食べ物の話をよくしますか？～食生活や健康に主体的にかかわる～

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心が持てる子に育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、食べることへの関心を高めましょう。

*食事を楽しんでいますか？～一緒に食べたい人がいる～

「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、相手と心が通じてわくわくしているからです。みんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちが分かるようになり、思いやりの心が育ちます。

参考：厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」

パクパク写真館

先月の節分献立です。手巻きごはんが大好評でした。



手巻きごはん・いわしの蒲焼・ひじきの煮物
じゃがいものみそ汁・いちご
大豆の甘辛揚げ(おやつ)

3月の旬の食材



菜の花



菜の花は、花の蕾や葉を食用にしています。栄養素は、ビタミンCと葉酸、カルシウム、鉄分などのビタミン類やミネラル類などが多く含まれています。東京の伝統野菜「江戸東京野菜」の一つとして、数えられています。豚肉やベーコン、ごまなど油脂分があって香りの強いものと相性が抜群です。



カリフラワー

ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養が多く含まれています。カリフラワーは、茹でて冷凍保存も可能です。

2023年

3月

献立表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ				
1	かじぎと根菜のカレーライス	七分つき米、さつまいも、さといも、小麦粉、片栗粉、はるさめ、焼豆、ごま油	牛乳、かじぎ、バター	れんこん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、りんご、にんじん、いんげん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	480	kcal	
15	春雨の煮物					牛乳	たんぱく質	15.9	g	
29	おふのすまし汁					さつまいもドーナツ	脂質	15.2	g	
(水)	くだもの					カルシウム	222	mg		
2	ロールパン	くだもの	ロールパン、七分つき米、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、卵、鶏ひき肉、粉チーズ	クリームコーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶、たまねぎ、しめじ、しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり、いちご	牛乳	エネルギー	426	kcal	
16	鶏肉ののり塩ピカタ					麦茶	たんぱく質	25.3	g	
30	アスパラと人参のソテー					きのこの炊き込みごはん	脂質	14.1	g	
(木)	コーンクリームスープ					カルシウム	244	mg		
	ひなちらし	くだもの	七分つき米、ごま	牛乳、さけ、卵、はんぺん、ゼラチン	牛乳、鶏むね肉、カリフラワー、いちごジャム、いちご、ねぎ、さやえんどう、にんじん、しいたけ、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	426	kcal
3	さけの塩焼き					牛乳	たんぱく質	23.5	g	
	花野菜のごま和え					いちごみるくプリン	脂質	14.1	g	
(金)	あらははんぺん汁					ひなあられ	カルシウム	274	mg	
17	雑穀ごはん	くだもの	七分つき米、雑穀、ごま	牛乳、さけ、卵、ゼラチン、凍り豆腐	フロッキー、カリフラワー、いちごジャム、ねぎ、にんじん、しいたけ、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	423	kcal
	さけの塩焼き					牛乳	たんぱく質	23.1	g	
31	花野菜のごま和え					いちごみるくプリン	脂質	13.9	g	
(金)	高野豆腐のすまし汁					せんべい	カルシウム	271	mg	
4	もち麦ごはん	くだもの	七分つき米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ひよこめめ(ゆで)、無塩バター、卵、麦みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ひじき、生わかめ、にんにく、しょうが、りんご	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギー	423	kcal
	鶏肉とキャベツのみそ炒め					牛乳	たんぱく質	16.6	g	
18	ひじきの煮物					ホットアップル	脂質	15.3	g	
(土)	じゃがいものすまし汁					カルシウム	219	mg		
6	黒米ごはん	くだもの	米、じゃがいも、しらたき、ホットケーキ粉、黒米	牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、麦みそ、かつお節	ごまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、バナナ、いよかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギー	437	kcal
	肉じゃが					牛乳	たんぱく質	21.3	g	
20	小松菜の納豆和え					バナナケーキ	脂質	16.0	g	
(月)	なめこのみそ汁					カルシウム	276	mg		
	しょうゆラーメン		生中華めん、白玉粉、ごま油	豆乳、鶏もも肉、牛乳、豚肉(肩)、粉チーズ、かつお節	トマト、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	431	kcal
7	鶏肉の照り焼き					豆乳	たんぱく質	25.3	g	
	トマトのおかか和え					ボンデケーキ	脂質	17.8	g	
(火)	くだもの					カルシウム	254	mg		
8	麦ごはん	くだもの	米、さつまいも、もち米、片栗粉、押麦、風味糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、きな粉、油揚げ、バター	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ゆず果汁、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	469	kcal
	ゆず塩唐揚げ					牛乳	たんぱく質	19.0	g	
22	さつまいものきんぴら					きな粉おはぎ	脂質	13.5	g	
(水)	けんちん汁					カルシウム	223	mg		
9	フランスパン	くだもの	フランスパン、七分つき米、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、さば、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、しめじ、にんじん、にんにく、いちご	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、米酢	牛乳	エネルギー	433	kcal
	さばのトマト煮					麦茶	たんぱく質	20.6	g	
23	コールスローサラダ					チーズおかかおにぎり	脂質	17.0	g	
(木)	きのこのミルクスープ					カルシウム	229	mg		
10	親子丼		七分つき米、マカロニ、片栗粉、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、麦みそ	たまねぎ、しいたけ、はくさい、にんじん、えのきたけ、コーン缶、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、洋風だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	432	kcal
	しいたけの白和え					牛乳	たんぱく質	20.0	g	
24	白菜のみそ汁					マカロニケチャップ	脂質	13.8	g	
(金)	くだもの					カルシウム	262	mg		
11	もちきびごはん	くだもの	七分つき米、さつまいも、きび(精白粒)	牛乳、豚肉(肩ロース)、麦みそ	たまねぎ、あおさ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、しょうが、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳	エネルギー	458	kcal
	豚肉のしょうが焼き					牛乳	たんぱく質	18.1	g	
25	さつまいもの甘煮					クラッカーサンド	脂質	14.8	g	
(土)	あおさのみそ汁					カルシウム	263	mg		
13	雑穀ごはん	くだもの	米、小麦粉、ごま、片栗粉、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、卵、バター、麦みそ	きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、にんにく、しょうが、いよかん	しょうゆ、米酢、中華だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	448	kcal
	麻婆豆腐					牛乳	たんぱく質	19.6	g	
27	きゅうりとささみのサラダ					セサミクッキー	脂質	20.4	g	
(月)	卵スープ					カルシウム	283	mg		
14	菜の花とベーコンのスパゲティ		スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、オリーブ油	豆乳、ベーコン、絹ごし豆腐、鶏むね肉、牛乳	なばな、かぼちゃ、かぶ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、干しぶどう、にんじん、にんにく、りんご	食塩、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	466	kcal
	かぼちゃサラダ					豆乳	たんぱく質	19.6	g	
28	かぶとチキンのスープ					お豆腐ブラウニー	脂質	16.7	g	
(火)	くだもの					カルシウム	194	mg		

*仕入れにより献立を変更する場合があります。

*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。