

# 園だより



## 3月の行事予定

寒さも少しずつ和らぎ、やわらかな春の気配を感じられる季節となりました。

園庭や公園では、草花の芽吹きに目を輝かせる子どもたちの姿が見られ、自然の移り変わりを肌で感じながら日々を過ごしています。

この一年を振り返ると、子どもたちは遊びや生活を通して、たくさんの「できた」「やってみたい」「楽しい」に出会い、大きく成長してきました。

4月当初は不安そうだった表情が、今では自信に満ちた笑顔へと変わり、一人ひとりの歩みの確かさを感じる毎日です。

進級や就学を意識する時期でもあり、期待とともに少しのドキドキを抱えている子どもたちもいます。新しい環境への移行をプレッシャーとして感じることなく、安心して次の一步を踏み出せるよう、日々の関わりの中で一人ひとりの成長を丁寧に受けとめていきたいと思ひます。

乳幼児期は、心身ともに大きく育つ大切な時期です。体力や知力とは違い、心の成長は目に見えにくいものですが、思いやりや感受性、創造性、そして人と関わる力は、日々の生活の中で育まれていきます。

嬉しい・楽しい・悔しい・悲しい…さまざまな感情が心を動かし、その一つひとつが子どもたちの成長につながっています。

これからも、子どもたち一人ひとりの興味や関心に寄り添い、心が動く瞬間を大切にしながら、豊かな心を育てていきたいと思ひます。

### JAF 交通安全ドレミぐるーぷコンサート

歌って♪見て！聞いて！…音楽と一緒に、楽しく交通安全を学ぶコンサートです。

当日は、小さなお子さんから大人の方まで、どなたでもご参加いただけます！地域の方も大歓迎です！

### 3月 林野火災の防止

山での火の取り扱いに注意しよう！



『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』  
佐伯消防署予防課 TEL 9 2 1 - 2 2 3 6

1	日		
2	月	身体測定 キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)	
3	火	ひなまつり会	
4	水	サイエンスショー(ぞう・ぱんだ組) クッキング「のりむすび」(ぞう組)	
5	木	お別れ遠足「愛宕山ふくろう公園」(ぱんだ組)	
6	金	JAF 交通安全ドレミぐるーぷコンサート	
7	土		
8	日		
9	月	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
10	火	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
11	水	進級説明会 17:00~17:30 (新1・2歳児) 誕生日会 避難訓練(火災)	
12	木	進級説明会 17:00~17:30 (新3歳児) キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(きりん組) クッキング「スペシャルプリン」(ぱんだ組)	
13	金	進級説明会 17:00~17:30 (新4・5歳児) お楽しみ会	
14	土		
15	日		
16	月	Kits アドベンチャー(ぞう組)	
17	火	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
18	水	にじの広場「職員劇」	
19	木	Kits アドベンチャー(きりん組)	
20	金	春分の日	
21	土		
22	日		
23	月		
24	火		
25	水	卒園式	
26	木	わかばママ応援教室	
27	金	☆ドリームタイム☆	
28	土	わかばパパ応援教室	
29	日		
30	月		
31	火	修了式	

### 新年度の予定

4月 1日(水) 入園式・進級式

16日(木) 保育参加・給食試食会

(ぞう・ぱんだ組)

23日(木) 保育参加・給食試食会(きりん組)



令和8年3月1日

五日市にじこども園

# ほけんだより

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。3月は1年の締めくくりの時期です。他の病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 子どもも花粉症に

花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみよう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた





# 調理室だより



令和8年3月1日  
五日市にじこども園

3月になり、今年度も残りわずかとなりました。1年を振り返ると、「美味しかった!」「野菜頑張って食べたよ!」「またこれ食べたい!」など、たくさんの声を聞くことができ、苦手だったものが少しずつ食べられるようになり、食べる量も段々と増えていき成長を感じました。

年長組は、卒園です。給食で好きだったもの、食べてみたいものを献立に入れているので、残り1か月の給食も楽しく食べ、元気に卒園式を迎えましょう。



入園、進級から1年が経ちます。1年を通して、きりん組、ぞう組、ぱんだ組の子どもたちに、好きなメニューを挙げてもらいました。



## きりん組

- ☆カレー
- ☆ラーメン
- ☆麻婆豆腐
- ☆魚のあんかけ
- ☆ハンバーグ
- ☆から揚げ



## ぞう組

- ☆マカロニサラダ
- ☆照り焼きチキン
- ☆ハンバーグ
- ☆ハヤシライス
- ☆から揚げ
- ☆チーズポテト

## ぱんだ組

- ☆ジャージャー麺
- ☆カレー
- ☆グラタン
- ☆から揚げ
- ☆醤油ラーメン
- ☆オムライス

たくさんの種類のメニューが挙がりました。

では、この中でぱんだ組で大人気だったジャージャー麺のレシピを紹介します。



### 材料 (4人分)

・中華麺	4袋	・中華あじ	小さじ1
・豚ミンチ	120g	・みそ	小さじ2
・玉ねぎ	中1個	・しょうゆ	小さじ1/2
・人参	中1/2本	・水	1/2カップ
・しいたけ	1個	・油	少々
・筍(水煮)	1/4袋	・ごま油	少々
・青ネギ	1本	・片栗粉	小さじ2
		・水	大きじ1

### 作り方

1. 玉ねぎ、人参、しいたけ、筍はみじん切りにしておく。
2. 青ネギは小口切りにしておく。
3. 鍋に油を敷き、豚ミンチを軽く炒め、色が変わってきたら、玉ねぎ、人参を加え玉ねぎの色が変わるまで炒める。
4. 3に水、しいたけ、筍を入れ、沸騰したら中華あじ、みそ、しょうゆ、切った青ネギを入れ味を整える。
5. 水溶き片栗をかき入れごま油を入れる。
6. 別鍋で中華麺を茹で、茹でたら皿に盛り、5の具を乗せて完成!

来年度も子どもたちが、給食の時間を楽しみにできるような献立を考えて作っていきます。





# 3月の献立表



日付	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
02月	ジャージャー麺 もやしのナムル バナナ 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、〇食パン、 〇エッグケア、片栗粉、ごま油、砂糖、白ごま	〇牛乳、豚ひき肉、〇とろけるチーズ、〇しらす干し、ハム、米みそ、牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ	〇じゃこトースト 〇牛乳(全園児)
03火	ちらし寿司 大根のそぼろ煮 花ふのすまし汁 いちご 牛乳(全園児)	米、〇ひなあられ(卵・乳・小麦不使用)、砂糖、〇砂糖、花ふ、片栗粉、〇かき氷シロップ メロン	牛乳、卵、鶏ひき肉、〇調製豆乳、梅ちらし蒲鉾、さくらでんぶ、焼きのり	だいこん、いちご、にんじん、〇ぶどう濃縮果汁、花ちらしレンコン、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、葉ねぎ、菜の花	〇ひし形ゼリー 〇ひなあられ
04水	ロールパン タンドリーチキン 白菜のサラダ ポテトスープ 牛乳(全園児)	ロールパン、〇米、じゃがいも、エッグケア	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、〇味付けのり	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン	〇のりおむすび
05木	ごはん 鱈の野菜あんかけ かぼちゃの黄金煮 かきたま汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、バター、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さわら、卵、〇調製豆乳、木綿豆腐、〇つぶしあん、カットわかめ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ	〇どら焼き 〇牛乳(全園児)
06金	ごはん 肉豆腐 おさつサラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	米、さつまいも、エッグケア、 〇バター、〇焼ふ、〇砂糖、 〇純ココア、砂糖	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ、ハム、牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、しめじ、葉ねぎ	〇お麩のラスク (ココア) 〇牛乳(全園児)
07土	スパゲティーナボリタン イタリアンブロッコリー みかん缶 牛乳(3歳未満児)	スパゲティ、〇デニッシュ(ミルク)、イタリアンドレッシング、油	〇牛乳、ベーコン、牛乳	みかん缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	〇デニッシュ(ミルク) 〇牛乳(全園児)
09月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜と竹輪のさつと煮 わかめのスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇コッペパン、〇油、 砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、〇きな粉、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ	〇揚げパン風 (きな粉) 〇牛乳(全園児)
10火	ごはん 鱈のかば焼き風 ウインナーツテ りんご 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇エッグケア、片栗粉、油、〇天かす、砂糖	〇牛乳、あじ、卵、ウインナー、〇ベーコン、〇あおのり、牛乳	りんご、〇キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、〇もやし、にんじん、〇葉ねぎ、しょうが	〇お好み焼き 〇牛乳(全園児)
11水	ちまき風混ぜご飯 ヤムニョムチキン 花野菜のサラダ オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、エッグケア、片栗粉、砂糖、油、 〇グラニュー糖、 〇バター、白ごま	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(ばら)、 〇豆乳ホイップクリーム、 〇クリームチーズ、ハム、米みそ、 〇ゼラチン、牛乳	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、たけのこ、黄ピーマン、しいたけ、 ブルーベリージャム	〇ブルーベリー チーズタルト 〇牛乳(全園児)
12木	にゅうめん じゃこ和え 洋梨缶 牛乳(全園児)	干しそうめん、 〇グラニュー糖、 〇砂糖(ぱんだ組)、 〇ケーキシロップ(ひよこ〜ぞう組)、砂糖	牛乳、〇牛乳、 〇卵、豚肉(もも)、かまぼこ、 米みそ、しらす干し、 〇豆乳ホイップクリーム(ぱんだ組)、 油揚げ	洋梨缶、もやし、ほうれんそう、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 〇りんご(ぱんだ組)、 〇バナナ(ぱんだ組)、 葉ねぎ	〇プリン
13金	味パン レバーバーグ コールスロー パイ缶 みかん缶	味パン、 〇いちごのお祝いケーキ(ぱんだ組)、 〇お米のスティックケーキ(イチゴ)(ひよこ〜ぞう組)、 コールスローードレッシング、 パン粉	〇牛乳、 合い挽きミンチ、 鶏レバー、 ベーコン	みかん缶、 パイ缶、 キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 コーン	〇お米のスティックケーキ (イチゴ) (ひよこ〜ぞう組) 〇いちごのお祝いケーキ (ぱんだ組) 〇牛乳(全園児)
14土	豚とじ丼 焼きかぼちゃ バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、 〇メープルパン、 油	〇牛乳、 卵、 豚肉(もも)、 牛乳	バナナ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 葉ねぎ、 しいたけ	〇メープルパン 〇牛乳(全園児)
16月	ごはん タラのパン粉焼き ひじきの五目煮 きのこのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、 〇コッペパン、 パン粉、 油、 砂糖	〇牛乳、 たら、 〇豚ひき肉、 大豆水煮、 鶏もも肉(皮なし)、 米みそ、 ひじき、 カットわかめ、 牛乳	にんじん、 〇たまねぎ、 しめじ、 いんげん、 なめこ、 えのきたけ	〇ミートパン 〇牛乳(全園児)
17火	ロールパン さつま芋グラタン フレンチサラダ 大根のスープ 牛乳(全園児)	ロールパン、 さつまいも、 パン粉	牛乳、 〇牛乳、 調製豆乳、 鶏もも肉(皮なし)、 とろけるチーズ、 ハム	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 ブロッコリー、 だいこん	〇フルーチェ ぶどう

ぱんだ組 遠足

★ドリームタイム★

◇お楽しみ会◇

日付	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
18水	ごはん おでん 炒り卵 オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖	〇牛乳、 卵、 厚揚げ、 つくね、 ちくわ、 牛乳	オレンジ、 板こんにゃく(3歳以上児)、 だいこん、 にんじん、 〇レモン、 グリーンピース、 〇レモン果汁	〇レモンクッキー 〇牛乳(全園児)
19木	煮込みうどん ツナ和え バナナ 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、 〇パイ生地、 エッグケア、 〇グラニュー糖	〇牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 ツナ油漬缶、 かまぼこ、 牛乳	バナナ、 にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 ブロッコリー、 カリフラワー、 葉ねぎ	〇シュガーパイ 〇牛乳(全園児)
21土	すき焼き風煮 粉ふき芋 パイ缶 牛乳(3歳未満児)	米、 じゃがいも、 〇ピーズ、 砂糖	〇牛乳、 牛肉、 あおのり、 牛乳	はくさい、 パイ缶、 たまねぎ、 にんじん、 糸こんにゃく、 葉ねぎ	〇ピーズ 〇牛乳(全園児)
23月	チーズパン ホワイトブレッド クロワッサン(3歳以上児) フレンチトースト(ミニ) (3歳以上児) ミニメロンパン(3歳以上児) 鯛のザクザクフライ 大根のコンソメ煮 みかん缶 牛乳(全園児)	ホワイトブレッド、 クロワッサン(3歳以上児)、 ミニメロンパン(3歳以上児)、 フレンチトースト(ミニ)(3歳以上児)、 コーンフレーク、 エッグケア、 〇ケーキシロップ、 油、 〇砂糖	牛乳、 〇ヨーグルト(無糖)、 さけ	みかん缶、 だいこん、 たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん	〇ヨーグルト (ケーキシロップ)
24火	カレーライス 青じそブロッコリー りんご 牛乳(3歳未満児)	じゃがいも、 米、 〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、 〇油	〇牛乳、 豚肉(もも)、 〇絹ごし豆腐、 ちくわ、 〇きな粉、 牛乳	りんご、 たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 グリーンピース	〇きな粉 焼きドーナツ 〇牛乳(全園児)
25水	ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根のごまドレ にら玉スープ 牛乳(3歳未満児)	米、 〇さつまいも、 〇無塩バター、 〇砂糖	〇牛乳、 厚揚げ、 豚肉(もも)、 卵、 ハム、 〇豆乳ホイップクリーム、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 チンゲンサイ、 切り干しだいこん、 にら	〇スイートポテト 〇牛乳(全園児)
26木	しょうゆラーメン チーズかぼちゃ パイ缶 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖	〇牛乳、 豚肉(もも)、 〇調製豆乳、 かまぼこ、 チーズ、 ベーコン、 牛乳	かぼちゃ、 パイ缶、 キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 にんじん、 葉ねぎ、 〇干しぶどう	〇レーズンスコーン 〇牛乳(全園児)
27金	サンドイッチ キャベツのサラダ ポタージュ オレンジ 牛乳(3歳未満児)	食パン、 〇ホットケーキ粉、 エッグケア、 クルトン、 片栗粉、 砂糖	〇牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 〇調製豆乳、 卵、 生クリーム(3歳以上児)、 ツナ油漬缶、 〇つぶしあん、 ハム、 〇ウインナー、 牛乳	オレンジ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 いちごジャム(3歳以上児)	〇たこめき パーティー 〇牛乳(全園児)
28土	中華丼 コロコロさつま芋 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、 さつまいも、 〇塩バター パン、 片栗粉、 ごま油	〇牛乳、 豚肉(もも)、 かまぼこ、 牛乳	バナナ、 はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 葉ねぎ	〇塩バターパン 〇牛乳(全園児)
30月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の甘酢 りんご 牛乳(3歳未満児)	米、 〇じゃがいも、 〇片栗粉、 はるさめ、 〇油、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 卵、 豚肉(もも)、 〇チーズ、 凍り豆腐、 ハム、 牛乳	りんご、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 チンゲンサイ、 コーン	〇もちもち焼き 〇牛乳(全園児)
31火	ごはん カレーの煮つけ ほうれん草の梅風味和え 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、 〇スポンジケーキ、 片栗粉、 砂糖	〇牛乳、 かれい、 木綿豆腐、 〇豆乳ホイップクリーム、 鶏ささ身、 米みそ、 カットわかめ、 牛乳	キャベツ、 ほうれんそう、 たまねぎ、 〇いちご、 〇ストロベリーソース、 にんじん、 いんげん、 練り梅	〇トライフル 〇牛乳(全園児)

は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。

は、にじきつずレストランの日です。

は、手作りおやつです。

3歳以上児の朝のおやつはありません。

