



令和6年  
3/1発行  
社会福祉法人  
ペリー福祉会  
ペリー保育園  
857-2765

玄関先の椿から園庭の寒緋桜へと変わるころ、保護者の皆様には、当園の保育・教育へのご理解・ご協力に感謝申し上げます。2月の生活発表会は、練習以上に子ども達は自分の持てる表現力を発揮できたと思います。沢山の保護者の皆様から、子どもの成長を感じましたとお礼をいただき感謝致します。初めての会場で至らぬ所があったと思いますが、子ども達の頑張りにてお許しください。

さて、今年度は3月22日（金）に在園児の修了式、翌23日（土）卒園式を挙行政致します。修了式は園児のみ、卒園式は対象保護者のみとさせていただきます。

3月29日（金）・30日（土）は令和5年度の総まとめと次年度準備に取り組みます。（今年度のまとめ・クラス運営の申し送り・室内環境整備など）スムーズな準備の為に家庭保育のご協力にご理解下さいますようお願い致します。令和5年度も様々な行事、特に生活発表会など、保護者の皆様のご協力により、無事子ども達の健やかな成長と保育に繋がったと重ねて感謝申し上げます。

今後とも一人ひとりの発達を促すために共に協力、協働した取り組みをよろしくお願い致します。



## 今月の目標

### 「達成」

一年の総まとめ・卒園、修了への取り組み  
充実した、誇り高き自己を持ち就学、進級に望む。

### 今月の歌・体操

うた：思い出のアルバム・送別の歌・ひなまつり・命の理由  
体操：めでたいな・アンパンマン体操

### お願い（事務所より）

3月の延長保育料は、月まとめでは無くその都度現金にてお支払いとなりますので、ご協力をよろしくお願い致します。

### 年間行事予定について

次年度もワクワクした年間行事予定を作成中です。  
※次年度もコドモンを利用し、登降園の報告や保育園からの情報確認をよろしくお願い致します。

| 3月の予定                |   |                            |
|----------------------|---|----------------------------|
| スイミング 3/4・リトミック（休み）  |   |                            |
| 体操教室（7日・14日・18日・21日） |   |                            |
| 1                    | 金 | ひな祭りお茶会（着物、おしゃれ着）          |
| 2                    | 土 | 園内研修・安全点検日                 |
| 6                    | 水 | 発育測定                       |
| 11                   | 月 | 避難訓練                       |
| 13                   | 水 | 誕生会                        |
| 15                   | 金 | 弁当会                        |
| 19                   | 火 | キッズみまもり隊                   |
| 20                   | 水 | 春分の日                       |
| 22                   | 金 | 修了式（園児のみ）                  |
| 23                   | 土 | 卒園式（卒園児とその保護者のみ）           |
| 29(金)<br>～<br>30(土)  |   | 次年度準備のため家庭保育のご協力に感謝申し上げます。 |

# 3月献立表

2024年

社会福祉法人 ペリー保育園  
栄養士 平良裕子

| 日 曜 日 | 献 立                                                                                                 | ＜きいろ＞<br>熱と力になるもの                                 | ＜あか＞<br>血や肉や骨になるもの                    | ＜みどり＞<br>体の調子を整えるもの                                                  | 3時おやつ                     | 10時おやつ<br>(3歳未満児) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 金   | ＜ひな祭りメニュー＞<br>鮭ちらし寿司、鶏のから揚げ、<br>菜の花のすまし汁、いちご                                                        | 米、小麦粉、三温糖、<br>片栗粉、油                               | 牛乳、鶏肉、卵、<br>さけ、かつお節                   | いちご、菜の花、えのきたけ、<br>にんじん、サニーレタス、のり                                     | 牛乳<br>三月菓子                | 源氏パイ              |
| 2 土   | 園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします                                                                            |                                                   |                                       |                                                                      | 麦茶<br>お菓子                 | マリー               |
| 4 月   | もずく丼、南瓜サラダ、<br>厚揚げのみそ汁、グレープフルーツ                                                                     | 米、じゃが芋、押麦、<br>マヨネーズ、油、<br>片栗粉、三温糖                 | 牛乳、厚揚げ、<br>豚肉、みそ、<br>かつお節、ツナ缶         | グレープフルーツ、かぼちゃ、<br>もずく、にんじん、たまねぎ、<br>きゅうり、ピーマン、コーン、<br>菜ねぎ、ブルー        | 牛乳<br>みそおにぎり              | 胚芽クラッカー           |
| 5 火   | きびごはん、魚のホイル焼き、<br>さんぴらんこん、<br>むらくもスープ、りんご                                                           | 米、黒砂糖、くす粉、<br>はるさめ、きび、<br>バター、三温糖、ごま              | 牛乳、卵、きな粉、<br>かつお節、白身魚                 | りんご、れんこん、にんじん、<br>こまつな、わかめ、たまねぎ、<br>きくらげ、えのきたけ                       | 牛乳<br>くずもち                | 野菜ビスケット           |
| 6 水   | 麦ごはん、マーボー茄子、<br>☆あお豆サラダ、<br>冬瓜の中華スープ、オレンジ                                                           | 米、ホットケーキミックス、押麦、<br>オリーブ油、片栗粉、<br>三温糖、ごま油         | 牛乳、豆腐、豚肉、<br>鶏肉、みそ                    | オレンジ、とうがん、なす、<br>キャベツ、えだまめ、にんじん、<br>たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、<br>だけのこ、にら、しいたけ | 牛乳<br>バナナマフィン             | 小魚                |
| 7 木   | 玄米ごはん、タンドリーチキン、<br>カチュンバル、<br>グレープフルーツ、コーンスープ                                                       | 米、食パン、玄米、<br>バター、片栗粉、<br>三温糖、オリーブ油                | 牛乳、鶏肉、チーズ、<br>ヨーグルト、<br>しらす干し         | グレープフルーツ、トマト、レモン、<br>きゅうり、コーン、たまねぎ、<br>にんじん、菜ねぎ、サニーレタス               | 牛乳<br>しらす<br>チーズトースト      | リッツ               |
| 8 金   | 肉野菜そば、焼き芋、<br>鶏ささみサラダ、バナナ                                                                           | 沖縄そば、さつま芋、<br>米、三温糖、ごま                            | 牛乳、豚肉、鶏肉                              | キャベツ、バナナ、にんじん、<br>もやし、コーン、きくらげ                                       | 牛乳<br>☆肉巻きおにぎり            | ウエハース             |
| 9 土   | ゆかりおにぎり、ウインナー、<br>カリカリきゅうり、<br>絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ                                                       | 米                                                 | ウインナー(無添加)、<br>豆腐、みそ、かつお節             | オレンジ、きゅうり、わかめ                                                        | 麦茶<br>お菓子                 | せんべい              |
| 11 月  | ＜防災メニュー＞麦ごはん、<br>防災カレー、☆紫芋の甘酢和え、<br>ほうれん草のスープ、黄桃缶                                                   | 米、黒砂糖、押麦、<br>グラニュー糖、三温糖                           | 牛乳、小豆、<br>防災カレー<br>(永谷園A-label)       | もも、レッドキャベツ、<br>キャベツ、ほうれんそう、コーン                                       | 牛乳<br>ぜんざい                | マリー               |
| 12 火  | 玄米ごはん、☆レバーフライ、<br>マカロニサラダ、<br>もずくのみそ汁、オレンジ                                                          | さつま芋、米、玄米、<br>マカロニ、マヨネーズ、ごま、<br>小麦粉、パン粉、油、<br>三温糖 | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>みそ、ハム(無添加)、<br>卵、かつお節    | オレンジ、もずく、きゅうり、<br>コーン、菜ねぎ、サニーレタス                                     | 牛乳<br>大学芋                 | かむかむ昆布            |
| 13 水  | ＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、<br>鮭の照焼き、クーフィリチー、<br>中身汁、グレープフルーツ                                                   | 食パン、米、黒米、<br>こんにゃく、三温糖                            | さけ、豚肉、<br>ホイップクリーム、<br>かつお節           | グレープフルーツ、いちご、<br>こんぶ、菜ねぎ、サニーレタス、<br>しいたけ、切り干しだいこん                    | りんごジュース、<br>フルーツサンド       | 源氏パイ              |
| 14 木  | ワカガキ、クリームシチュー、<br>ブロッコリーサラダ、<br>トマトスープ、りんご                                                          | ワカガキ、バター、<br>じゃが芋、小麦粉、<br>マヨネーズ、三温糖、紅芋粉           | 牛乳、鶏肉、卵                               | りんご、ブロッコリー、<br>たまねぎ、にんじん、トマト、<br>コーン、グリーンピース                         | ＜初代デー＞<br>牛乳<br>ハートクッキー   | ビスコ               |
| 15 金  | お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪ |                                                   |                                       |                                                                      | 牛乳<br>フライドポテト<br>(じゃが芋、油) | 胚芽クラッカー           |
| 16 土  | ふりかけおにぎり、卵焼き、<br>おひたし、里芋のみそ汁、<br>オレンジ                                                               | 米、里芋、油                                            | 卵、みそ、かつお節                             | オレンジ、ほうれんそう、<br>にんじん、わかめ                                             | 麦茶<br>お菓子                 | ウエハース             |
| 18 月  | 雑穀ごはん、さばの蒲焼き、<br>マーミナーチャンプルー、<br>冬瓜のみそ汁、りんご                                                         | 米、雑穀、油、ごま、<br>片栗粉、三温糖                             | 牛乳、さば、厚揚げ、<br>みそ、豚肉、かつお節              | バナナ、りんご、もやし、<br>とうがん、にんじん、しめじ、<br>こまつな、菜ねぎ、サニーレタス                    | 牛乳<br>☆チョコバナナ             | せんべい              |
| 19 火  | ☆タコライス、カットコーン、<br>麦と卵のスープ、グレープフルーツ                                                                  | 米、押麦、小麦粉、<br>油、片栗粉、三温糖                            | 牛乳、豚肉、チーズ、<br>卵、鶏肉、卵                  | コーン、れんこん、ゆり、トマト、<br>グレープフルーツ、たまねぎ、<br>にんじん、ほうれんそう、ピーマン               | 牛乳<br>れんこん天ぷら             | 小魚                |
| 20 水  | 春 分 の 日                                                                                             |                                                   |                                       |                                                                      |                           |                   |
| 21 木  | ☆カレーうどん、<br>☆きびなごのから揚げ、<br>ほうれん草のおひたし、オレンジ                                                          | うどん、米、油、<br>片栗粉、小麦粉、ごま                            | 牛乳、きびなご、<br>鶏肉、なると、<br>かつお節、しらす干し     | オレンジ、ほうれんそう、<br>にんじん、たまねぎ、白ねぎ、<br>しいたけ、アーサ、こんぶ                       | 牛乳<br>☆アーサおにぎり            | 胚芽クラッカー           |
| 22 金  | ＜お祝いメニュー＞黒米ごはん、<br>ミヌダル、紅白なます、<br>イナムドゥチ、メロン                                                        | いちごのお祝いケーキ、<br>米、こんにゃく、<br>ごま、グラニュー糖、黒米           | 牛乳、豚肉、みそ、<br>かまぼこ、かつお節                | メロン、だいこん、にんじん、<br>菜ねぎ、サニーレタス、<br>しいたけ、レモン                            | 牛乳<br>お祝いケーキ              | リッツ               |
| 23 土  | 卒 園 式                                                                                               |                                                   |                                       |                                                                      |                           |                   |
| 25 月  | きびごはん、魚のピザ焼き、<br>いんげんソテー、<br>ABCスープ、オレンジ                                                            | さつま芋、米、<br>マカロニ、三温糖、<br>きび、バター                    | 牛乳、白身魚、鶏肉、<br>チーズ、卵、<br>ハム(無添加)       | オレンジ、さやいんげん、コーン、<br>トマト、たまねぎ、キャベツ、<br>にんじん、マッシュルーム、ピーマン              | 牛乳<br>スイートポテト             | 源氏パイ              |
| 26 火  | 雑穀ごはん、揚げ出し豆腐、<br>にんじんサラダ、<br>じゃが芋のみそ汁、バナナ                                                           | 米、じゃが芋、<br>ドレッシング、油、<br>片栗粉、雑穀                    | 牛乳、豆腐、みそ、<br>豚肉、ツナ缶、<br>かつお節、油揚げ      | バナナ、にんじん、だいこん、<br>えだまめ、菜ねぎ、しいたけ、<br>ひじき、わかめ                          | 牛乳<br>ジュシー<br>おにぎり        | ビスコ               |
| 27 水  | 玄米ごはん、千草焼き、<br>ひじきの炒め、ゆし豆腐、りんご                                                                      | 米、小麦粉、玄米、<br>ラード、しらたき、麸、<br>砂糖、紅芋粉、三温糖            | 牛乳、豆腐、卵、<br>鶏肉、ツナ缶、みそ、<br>ちくわ、かつお節、大豆 | りんご、にんじん、たまねぎ、<br>さやいんげん、菜ねぎ、ひじき、<br>サニーレタス、しいたけ                     | 牛乳<br>紅芋ちんすこう             | 野菜ビスケット           |
| 28 木  | 麦ごはん、チキン南蛮、<br>カリカリきゅうり、<br>わかめの中華スープ、グレープフルーツ                                                      | 米、もち粉、押麦、<br>マヨネーズ、片栗粉、<br>三温糖、油、ごま               | 牛乳、鶏肉、卵、<br>チーズ、糸けすり                  | グレープフルーツ、きゅうり、<br>白ねぎ、えのきたけ、<br>たまねぎ、わかめ                             | 牛乳<br>ボンデケーショ             | マリー               |
| 29 金  | 次 年 度 準 備                                                                                           |                                                   |                                       |                                                                      |                           |                   |
| 30 土  | 次 年 度 準 備                                                                                           |                                                   |                                       |                                                                      |                           |                   |

☆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きます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

☆ は、いるか組さんからの  
リクエストメニューです♪

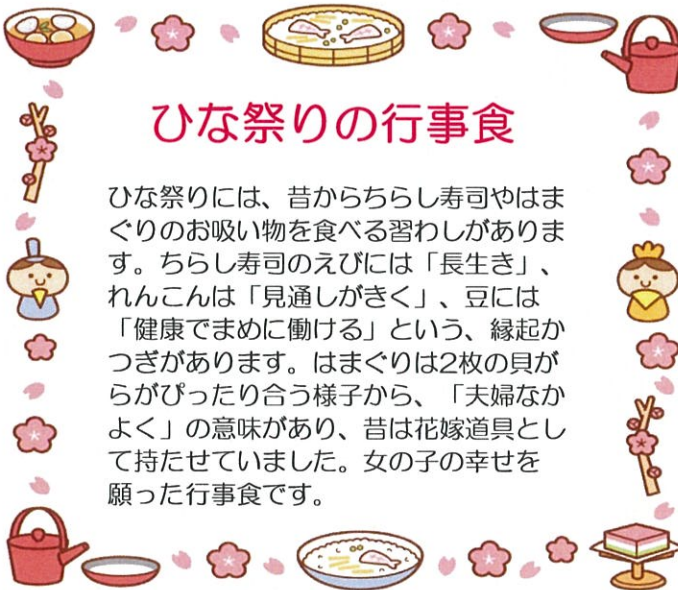
2024年

# 3月給食だより

社会福祉法人  
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

3月はひな祭りや卒園式などイベントが多い時期です。この一年で、子ども一人ひとりが自分のペースで、いろいろなものが食べられるように成長しています。ご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

## 浜下り(はまうい)

沖縄では旧暦の3月3日に、女性の健康を願い、海水に手足をつけ身を清める浜下り(はまうい)と呼ばれる行事があります。

その日はごちそうや三月菓子(サングッチガワシ)などを持ち寄って、海辺で楽しく過ごしたそうです。現在では潮干狩りを楽しむご家庭が多いようです。

保育園では、新暦ではありますがひな祭りメニューとしておやつに三月菓子(サングッチガワシ)を提供したいと思います。



## 1年間の食生活を振り返ってみましょう

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しく食べることができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食をかかさず食べた。
- ☐ 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

## ☆祝卒園☆

### いるか組さんからの リクエストメニュー

- 3/6 (水) あお豆サラダ
- 3/8 (金) 肉巻きおにぎり
- 3/11 (月) 紫芋パッの甘酢和え
- 3/12 (火) レバーフライ
- 3/18 (月) チョコバナナ
- 3/19 (火) タコライス
- 3/21 (木) カレーうどん
- きびなごのから揚げ
- アーサおにぎり

## <肉巻きおにぎり> 5個分

- ごはん・・・200g
- 白ごま・・・2.5g
- 豚肉スライス・・・130g
- 三温糖・・・6g
- しょうゆ・・・20g
- みりん・・・10g
- 酒・・・3g
- ごま油・・・適量



### 【作り方】

- 1 Aを混ぜ合わせ、豚肉に下味をつける(10分程)
- 2 ごはんに白ごまを混ぜ、俵型ににぎる
- 3 2のごはんに、下味をつけた豚肉をごはんを隠すように巻く
- 4 フライパンにごま油を適量しき、3を転がしながら焼いて完成です。

※焼く時は、肉にしっかり火を通しましょう。  
※焦げやすいので、焼く時は気をつけてください。



# 3月離乳食献立表



社会福祉法人  
ベリール保育園  
栄養士 平良裕子

2024年

| 回食    |   |  | 1回食(午前)                                           |  |  | 補食(午後)                                                             |  |  | 回食    |   |  | 1回食(午前)                                                                                                                                                                        |  |  | 補食(午後)                                                                 |  |  |
|-------|---|--|---------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|-------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 月齢    |   |  | 9・10・11ヶ月                                         |  |  | 9・10・11ヶ月                                                          |  |  | 月齢    |   |  | 9・10・11ヶ月                                                                                                                                                                      |  |  | 9・10・11ヶ月                                                              |  |  |
| 固さの目安 |   |  | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                        |  |  | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                                         |  |  | 固さの目安 |   |  | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                                                                                                                                                     |  |  | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                                             |  |  |
|       |   |  | 献立名                                               |  |  | 材料                                                                 |  |  |       |   |  | 献立名                                                                                                                                                                            |  |  | 材料                                                                     |  |  |
| 1     | 金 |  | 鮭おじや<br>鶏肉の煮付け<br>菜の花のすまし汁<br>いちご                 |  |  | 米、鮭、鶏肉、<br>菜の花、えのき、<br>いちご                                         |  |  | 16    | 土 |  | 軟飯<br>鶏肉の煮付け<br>おひたし<br>里芋のみそ汁<br>オレンジ                                                                                                                                         |  |  | 米、鶏肉、<br>ほうれん草、<br>にんじん、里芋、<br>わかめ、オレンジ                                |  |  |
| 2     | 土 |  | 野菜おじや<br>かぼちゃ煮<br>豆腐のみそ汁<br>オレンジ                  |  |  | 米、にんじん、<br>玉ねぎ、ツナ、<br>ほうれん草、<br>かぼちゃ、豆腐、<br>わかめ、オレンジ               |  |  | 18    | 月 |  | 軟飯<br>魚の煮つけ<br>野菜炒め<br>トマトスープ<br>煮りんご                                                                                                                                          |  |  | 米、白身魚、<br>にんじん、小松菜、<br>豚肉、トマト、<br>玉ねぎ、鶏肉、<br>りんご                       |  |  |
| 4     | 月 |  | もずく丼(軟飯)<br>かぼちゃが<br>じゃが芋のみそ汁<br>オレンジ             |  |  | 米、もずく、豚肉、<br>にんじん、玉ねぎ、<br>ピーマン、コーン、<br>かぼちゃ、きゅうり、<br>じゃが芋、オレンジ     |  |  | 19    | 火 |  | タコライス(軟飯)<br>コーン<br>野菜スープ<br>オレンジ                                                                                                                                              |  |  | 米、豚肉、にんじん、<br>玉ねぎ、ピーマン、<br>トマト、レタス、<br>コーン、鶏肉、<br>小松菜、オレンジ             |  |  |
| 5     | 火 |  | 軟飯<br>魚の煮つけ<br>ブロッコリー炒め<br>春雨スープ<br>煮りんご          |  |  | 米、白身魚、<br>ブロッコリー、<br>にんじん、わかめ、<br>春雨、小松菜、<br>りんご                   |  |  | 20    | 水 |  |  春分の日     |  |  |                                                                        |  |  |
| 6     | 水 |  | 軟飯<br>マーボー茄子<br>キャベツサラダ<br>冬瓜のスープ<br>オレンジ         |  |  | 米、なす、豆腐、<br>豚肉、にんじん、<br>玉ねぎ、しいたけ、<br>キャベツ、冬瓜、<br>ほうれん草、鶏肉、<br>オレンジ |  |  | 21    | 木 |  | 野菜うどん<br>かぼちゃ煮<br>おひたし<br>オレンジ                                                                                                                                                 |  |  | うどん、鶏肉、<br>玉ねぎ、にんじん、<br>しいたけ、かぼちゃ、<br>ほうれん草、<br>オレンジ                   |  |  |
| 7     | 木 |  | 軟飯<br>肉の煮つけ<br>トマトサラダ<br>コーンスープ<br>オレンジ           |  |  | 米、鶏肉、トマト、<br>きゅうり、コーン、<br>玉ねぎ、にんじん、<br>オレンジ                        |  |  | 22    | 金 |  | 軟飯<br>豚肉の煮つけ<br>紅白和え物<br>イナムドゥッチ<br>オレンジ                                                                                                                                       |  |  | 米、豚肉、大根、<br>にんじん、しいたけ、<br>オレンジ                                         |  |  |
| 8     | 金 |  | 肉野菜そば<br>焼き芋<br>鶏ささみサラダ<br>バナナ                    |  |  | 沖縄そば、豚肉、<br>にんじん、キャベツ、<br>もやし、さつま芋、<br>鶏肉、コーン、<br>バナナ              |  |  | 23    | 土 |  |  卒園式  |  |  |                                                                        |  |  |
| 9     | 土 |  | ゆかりおじや<br>鶏肉の煮付け<br>カリカリきゅうり<br>絹ごし豆腐のみそ汁<br>オレンジ |  |  | 米、鶏肉、きゅうり、<br>豆腐、わかめ、<br>オレンジ                                      |  |  | 25    | 月 |  | 軟飯<br>魚の煮つけ<br>いんげんソテー<br>ABCスープ<br>オレンジ                                                                                                                                       |  |  | 米、白身魚、<br>いんげん、玉ねぎ、<br>ピーマン、コーン、<br>マカロニ、トマト、<br>キャベツ、にんじん、<br>鶏肉、オレンジ |  |  |
| 11    | 月 |  | 軟飯<br>鶏肉の煮つけ<br>キャベツサラダ<br>ほうれん草のスープ<br>オレンジ      |  |  | 米、鶏肉、キャベツ、<br>ほうれん草、コーン、<br>オレンジ                                   |  |  | 26    | 火 |  | 軟飯<br>豆腐の煮つけ<br>にんじんサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>バナナ                                                                                                                                     |  |  | 米、豆腐、にんじん、<br>じゃが芋、わかめ、<br>バナナ                                         |  |  |
| 12    | 火 |  | 軟飯<br>レバーの煮つけ<br>マカロニサラダ<br>もずくのみそ汁<br>オレンジ       |  |  | 米、豚肉、マカロニ、<br>きゅうり、コーン、<br>もずく、豆腐、<br>オレンジ                         |  |  | 27    | 水 |  | 軟飯<br>魚の煮つけ<br>ひじきの炒め<br>ゆし豆腐<br>りんご                                                                                                                                           |  |  | 米、白身魚、ひじき、<br>にんじん、いんげん、<br>豆腐、りんご                                     |  |  |
| 13    | 水 |  | 軟飯<br>鮭の煮つけ<br>クープイリチー<br>かぼちゃのみそ汁<br>オレンジ        |  |  | 米、鮭、昆布、<br>大根、豚肉、<br>かぼちゃ、オレンジ                                     |  |  | 28    | 木 |  | 軟飯<br>鶏肉の煮つけ<br>カリカリきゅうり<br>わかめスープ<br>オレンジ                                                                                                                                     |  |  | 米、鶏肉、きゅうり、<br>わかめ、えのき、<br>オレンジ                                         |  |  |
| 14    | 木 |  | 軟飯<br>野菜煮<br>ブロッコリーサラダ<br>トマトスープ<br>煮りんご          |  |  | 米、鶏肉、玉ねぎ、<br>にんじん、じゃが芋、<br>グリンピース、ブロッコリー、<br>コーン、トマト、<br>りんご       |  |  | 29    | 金 |  | 次年度準備                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                        |  |  |
| 15    | 金 |  | 野菜おじや<br>鶏肉の煮付け<br>ふのみそ汁<br>オレンジ                  |  |  | 米、ツナ、にんじん、<br>玉ねぎ、グリンピース、<br>鶏肉、ふ、わかめ、<br>オレンジ                     |  |  | 30    | 土 |  | 次年度準備                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                        |  |  |

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2024年

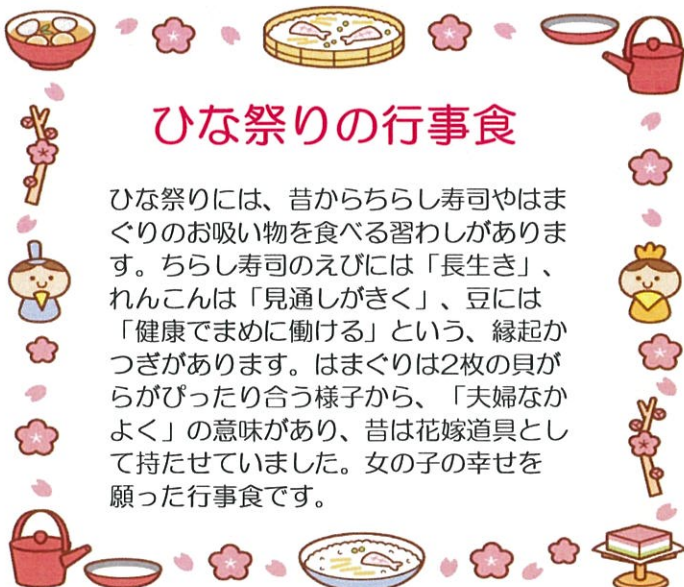
# 3月 給食だより

～離乳食～

社会福祉法人  
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

3月はひな祭りや卒園式などイベントが多い時期です。この一年で、子ども一人ひとりが自分のペースで、いろいろなものが食べられるように成長しています。ご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

## 離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



## 1年間の食生活を振り返ってみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



## 便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、ブルーベリーや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。



## <豆腐の煮つけ、ごまカツ> 離乳食1人・大人2人分

- ・沖縄豆腐・・・250g
- ・小麦粉・・・30g
- ・水・・・25cc
- ・パン粉・・・30g
- ・黒ごま・・・10g
- ・油・・・適量



### 【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさに切り分ける
- 2 (離乳食用) かつおだし汁としょうゆを少し入れて煮付ける
- 3 (大人用) 小麦粉を水でとく
- 4 (大人用) パン粉と黒ごまは混ぜ合わせておく
- 5 (大人用) 3→4の順につけ、きつね色になるまで揚げたら完成です♪

※卵アレルギー対応の作り方になっています。  
小麦粉→卵→パン粉の順で作ってもおいしいですよ。

令和5年度も残りわずかとなりました。園庭には色鮮やかな桜の花が満開となり、みんな成長したね!と笑顔で咲いているようです。去った2月の生活発表会では、この1年の総まとめとして子ども達の成長・発達が見られたかと思えます。

どの子にも無限の可能性があり、手をかけた分だけ成長します。しっかりと見守り、見つめると心が繋がります。その可能性をポンと手押しするのは、私達大人の力だと思いませんか? 子ども達の1年間の成長はアツという間です。洋服のサイズはいくつ大きくなりましたか? 靴は何足替えましたか? 言葉のレパートリーはいくつ増えましたか? 考えてみるとたくさんの成長に気づかされます。日々の保育を健康で安全に遂行できます事、保護者の皆様の日々の頑張りやご協力があったからこそだと存じます。心より感謝申し上げます。令和5年度もありがとうございました。

## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか?

### 予防接種、受けそびれはないですか?



3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふく)などの追加接種があります。追加接種を受けないと十分な免疫が付きません。また、二種混合や子宮頸がんワクチン(HPV)など、小学校以降に受ける予防接種もありますので、時々チェックしましょう。

### 身体発達曲線に育ちを記録していますか?



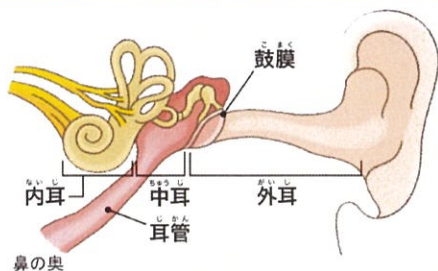
身体発達曲線(成長曲線)には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。

### 注意が必要なときってどんなとき?

成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障がいサインの可能性がります。身長と体重を計算し、発育状態の評価をするカウプ指数を用いることも有効です。

食事や睡眠、生活リズムなどチェックし、生活改善に取り組んでも成長が改善しない場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

## 「3月3日」耳の日に寄せて



耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までは外耳、鼓膜の奥には中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスをキャッチしています。

子どもの耳は……

### 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

子どもの耳は……

### 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見えづらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、嫌がって動いてしまい、耳の中を傷つけたり、きょうだい児が抱きついたり、押されたりすることで耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。外傷性鼓膜穿孔(がいしょうせいこまくせんこう)

だから……

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時には鼻吸引器や耳鼻科で吸ってもらいましょう



だから……

### 困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでOK。綿棒を奥まで入れてしまうと、耳アカを奥に押し込んでしまうことになります。耳掃除が難しい時は、耳鼻咽喉科を受診し、相談してみましょう。



さらに

### 発熱、カゼ症状に加えて…

- ・しきりに耳をさわる、頭を振る
- ・耳に触れられると嫌がる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりすることがあります。また、痛みのため、機嫌が悪くなったり、夜中々寝なくなったりします。原因が何かしっかりと観察しましょう。

!

転んで、落ちて…頭を打った時のケア

!

年齢が低い子ほど、転んだり、落ちたりして頭を打つことがよくあります。その時に怖いのが、頭蓋骨内でじわじわと出血して、時間差で症状が出てくこと。頭を打ったら、注意深く様子を見ましょう。

すぐ病院に!

一つでも当てはまる場合

◎繰り返す吐く

◎意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない

◎手足の動きがいつもと違う、左右差がある

◎目の瞳孔の大きさが左右で違う

◎打ったところが陥没している、出血がひどい



左の項目に当てはまらないときは、次の点を守って、24 時間～数日間は注意して様子を見ましょう。

◎当日はお風呂に入らず、静かに過ごす

頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行が良くなることで症状が進んでしまう場合があります。

◎症状が出てきたたすぐに受診する

◎お昼寝・夜寝ている時の様子もチェックする

睡眠中に意思障害を起こす可能性もあるため、寝返りをうつか、声をかけたら反応するかなどを観察しましょう



・少しずつ顔色が悪くなる

・吐き気がする、吐く

・手足の動きがおかしい

・ピクピクする

・意識を失い、呼びかけても起きない



心臓マッサージと人工呼吸のやり方



乳児（1 歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指 2 本を当て、胸の厚みの 1/3 の深さまで強く、1 分間に 100 回のペースで強く、30 回圧迫する。



このあたり

30 回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1 秒かけて胸が軽く上がる程度に 2 回息を吹き込む。

心臓マッサージ（胸骨圧迫）

強く

胸の 1/3 の深さまで

早く

1 分間に 100 回のペースで

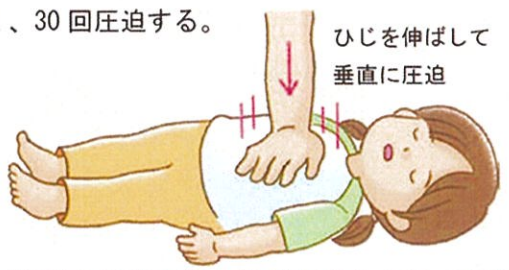
絶え間なく

圧迫 30 回 + 人工呼吸 2 回

人工呼吸（息を吹き込む）

小児（1 歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分に当て、胸の厚みの 1/3 の深さまで強く、1 分間に 100 回のペースで強く、30 回圧迫する。



ひじを伸ばして垂直に圧迫

30 回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1 秒かけて胸が軽く上がる程度に 2 回息を吹き込む。

※心臓マッサージ 30 回と人工呼吸 2 回を繰り返す。※一般の方でも参加できる救命講座などもあるので、胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体験してみるのがよいでしょう。

3.11 を忘れない

1

7

1

覚えておこう！災害用伝言ダイヤル

平成23年に発生した「東日本大震災」から12年が経とうとしています。記憶がまだ残っている矢先、令和6年能登半島地震が発生し、年始に恐怖と不安を再び覚える出来事でした。いつ、どこで起きるかわからないからこそ備えが必要ですね。この機会に自宅の防災を振り返ってみましょう。

★震度とマグニチュードの違いを知っていますか？

この2つは全く違うものです。震度とは、地震が起こった時に、ある地点での地面の揺れの強さを表します。マグニチュード(M)は、地震そのものの大きさを表すものです。例えば、マグニチュード7の地震が起こった場合、震源（地震発生場所）からの距離の違いにより、震度の大きさが変わってきます。マグニチュードは1大きくなると、地震のエネルギーは32倍になると言われています。



入学に向けて 通学路を確かめよう



いるか組はもうすぐ1年生です。たくさんの期待を抱いて、ワクワクしているかと思います。しかし、1年生になると、保護者が送り迎えをする生活ではなくなります。入学前に、朝と夕方に親子で通学路を何度か歩いてみましょう。「こども 110 番」の場所もあわせて確認しておきましょう。また、人通りが少ない道、交通量が多い道路など、危険と思われる場所も確認しておきましょう。

防犯ベルの使い方や助けを求める声の出し方なども練習しておきたいですね。

今月の名言

一つだけ教えておこう。きみはこれからも何度もつまづく。でも、そのたび立ち直る強さももっているんだよ。

ドラえもん