



令和8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緋寒桜と移る頃、身も心も温かい春の訪れを感じます。インフルエンザ等の感染症により、四苦八苦の現場ですが、子ども達の頑張りです晴らしい生活発表会を終わらせることができました。感染症は「感染源」「感染経路」「感受性（感染しやすい人）」の3つ。つまり自分が感染しないだけでなく、人に感染させないことも大切です。

看護師・栄養士・保育士による日々の健康観察で、こどもの心身の状態の観察、更に保護者からの子どもの健康状態に関する情報提供により、免疫力の弱い子どもの健康状態を把握し、集団保育生活の「子どもの健康・安全」を守っていることをご理解ください。この一年を振り返り、健康の源の食育、毎月の行事など、様々な体験を通して子ども1人ひとりの成長・発達・社会性の芽生えを感じます。今後も保護者の皆様と協働作業で共に乳幼児期の人格の基礎づくり、子どもの生涯で価値ある子育ての時期に立ち会うことの誇りと責任をもって、喜びや楽しみの子育てを応援したいと思います。

※3/19（木）在園児修了式（在園児のみ）3/21（土）卒園式（卒園児・その保護者）3/30（月）31日（火）は、令和7年度の総まとめ・次年度の園運営・クラス運営、引継ぎ・環境整備などの為、スムーズな準備へのご理解ご協力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行事等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（6日のみ）・リトミック（休み）		
体操教室（5日・12日・17日・24日）		
3	火	ひな祭りお茶会
4	水	発育測定
7	土	園内研修・安全点検日
9	月	誕生会
10	火	避難訓練
11	水	キッズみまもり隊
13	金	給食会議
16（月）・18（水） 卒園式リハーサル		
19	木	修了式 （園児のみ）
21	土	卒園式 （卒園児とその保護者のみ）
30（月）		次年度準備のため「家庭保育」のご協力を
31（火）		よろしくお願い申し上げます。

3月献立表

2026年

社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	朝のおやつ (3歳未満児)	3時おやつ	
2	月	玄米ごはん、スパニッポロ風味、 いんげんソテー、 マッシュルームスープ、オレンジ	そうめん、米、 じゃが芋、玄米	牛乳、卵、鶏肉、 ウィンナー、 鶏肉、ベーコン	オレンジ、さやいんげん、 にんじん、マッシュルーム、 たまねぎ、コーン、葉ねぎ	牛乳 ☆にゅうめん	ビスコ	
3	火	<ひな祭りメニュー> 鮭ちらし寿司、鶏のから揚げ、 菜の花のすまし汁、いちご	米、小麦粉、 三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、 さけ、かつお節、 さくらでんぶ	いちご、菜の花、えのきたけ、 にんじん、さやえんどう、のり	牛乳 三月菓子	せんべい	
4	水	雑穀ごはん、肉じゃが、 納豆和え、心のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、じゃが芋、麩、 しらたき、雑穀、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節、 ツナ缶	りんご、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、 わかめ、のり、オレンジ	牛乳 ツナマヨおにぎり	ウエハース	
5	木	きびごはん、☆レバーの香味焼き、 ☆南瓜サラダ、にらたまスープ、 グレープフルーツ	米、バター、ごま、 マヨネーズ、きび、 片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵	グレープフルーツ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、にら、 ブルーベリー、クランベリー	牛乳 ☆マヨマヨフルーツ	リッツ	
6	金	黒米ごはん、さばのごまみそ焼き、 ハワイヤイリチー、 厚揚げのみそ汁、バナナ	米、さつま芋、ごま、 じゃが芋、もち粉、 紅芋粉、グラニュー糖、 黒米、油、三温糖	牛乳、さば、 厚揚げ、みそ、 豚肉、かつお節	バナナ、パパイヤ、 にんじん、葉ねぎ	牛乳 芋くじ天ぷら	マリー	
9	月	<誕生会メニュー> ミートソースパスタ、カットコーン、 グリーンポタージュ、メロン	スパゲティ、 パイシート、 三温糖、バター、 はちみつ	ヤクルト、豚肉、牛乳	メロン、コーン、りんご、 たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、ピーマン、レーズン	ヤクルト ☆アップルパイ	源氏パイ	
10	火	きびごはん、ヤンニョムチキン、 切干大根のナムル、 わかめの中華スープ、オレンジ	米、もち米、きび、 片栗粉、三温糖、 ごま	牛乳、鶏肉、 豚肉、みそ	オレンジ、きゅうり、 にんじん、白ねぎ、たけのこ、 えのき、切干大根、えだまめ、 わかめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	胚芽クラッカー	
11	水	やきとり丼、クーリジシ、バナナ	米、小麦粉、 グラニュー糖、 押麦、油	牛乳、焼き鳥、 卵、豚肉、油揚げ、 かつお節	バナナ、とうがん、 キャベツ、ごぼう、 しいたけ、きくらげ、のり	牛乳 台湾カステラ	ビスコ	
12	木	玄米ごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 温野菜ソテー、☆ABCスープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、玄米、 マカロニ、バター	牛乳、白身魚、 ウィンナー、 チーズ、鶏肉	りんご、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 カリフラワー、トマト、 オレンジ	牛乳 フライドポテト	せんべい	
13	金	麦ごはん、手羽元の煮付け、 ☆納豆みそ、マカロニサラダ、 白菜のみそ汁、グレープフルーツ	米、押麦、油、 マカロニ、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、 ハム、納豆、ツナ缶、 かつお節、ヨーグルト	グレープフルーツ、はくさい、 きゅうり、しめじ、 コーン、葉ねぎ	牛乳 ハートいちご のヨーグルト	ウエハース	
16	月	豚丼、ゆかり和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	さつま芋、米、 こんにゃく、押麦、 はちみつ、三温糖、 ごま	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、油揚げ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、わかめ	牛乳 ☆スイートポテト	リッツ	
17	火	☆カレーうどん、☆しゅうまい、 浅漬け、バナナ	うどん、米、 シューマイ、ごま油	牛乳、鶏肉、さけ、 なると、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 白ねぎ、しいたけ、こんぶ	牛乳 鮭おにぎり	マリー	
18	水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 じゃこトースト (塩パン、お弁当、しらす、巻のり)	源氏パイ
19	木	<お祝いメニュー>黒米ごはん、 鮭のチーズ焼き、クーフィリチー、 イナムドゥチ、いちご	米、お祝いケーキ、 こんにゃく、 黒米、三温糖	牛乳、さけ、豚肉、 かまぼこ、みそ、 かつお節、チーズ	いちご、こんぶ、葉ねぎ、 しいたけ、切り干しだいこん	牛乳 お祝いケーキ	胚芽クラッカー	
20	金	春 分 の 日 						
23	月	ピピンパ、 ユックジャン風スープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 小豆、みそ	りんご、ごまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、にら、 切り干しだいこん、オレンジ	牛乳 ぜんざい	ビスコ	
24	火	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 磯マヨネーズ和え、ゆし豆腐、 グレープフルーツ	米、かつおミックス、 オリーブ油、雑穀、 マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、さば、 ハム、かつお節、みそ	グレープフルーツ、ごまつな、 バナナ、キャベツ、 にんじん、葉ねぎ、のり	牛乳 バナナドーナツ	せんべい	
25	水	ロールパン、クリームシチュー、 型抜きチーズ、 ブロッコリーサラダ、メロン	ロールパン、 じゃが芋、米	牛乳、鶏肉、チーズ、 大豆、さけ	メロン、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、昆布	牛乳 塩昆布おにぎり	ウエハース	
26	木	きびごはん、とんかつ、 あお豆サラダ、 なめこのみそ汁、オレンジ	米、麩、バター、 ドレッシング、油、 グラニュー糖、きび	牛乳、とんかつ、 豆腐、みそ、かつお節	オレンジ、なめこ、 キャベツ、えだまめ、葉ねぎ	牛乳 心のラスク	リッツ	
27	金	三色丼、けんちん汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、今川焼き、 里芋、さつま芋、 押麦、三温糖、 グラニュー糖、油、ごま	豚肉、卵、みそ、 かつお節、油揚げ	りんご、ほうれんそう、 ごぼう、しめじ、にんじん、 葉ねぎ、オレンジ	麦茶 ミニ今川焼き	マリー	
30	月	次 年 度 準 備 						
31	火	次 年 度 準 備 						

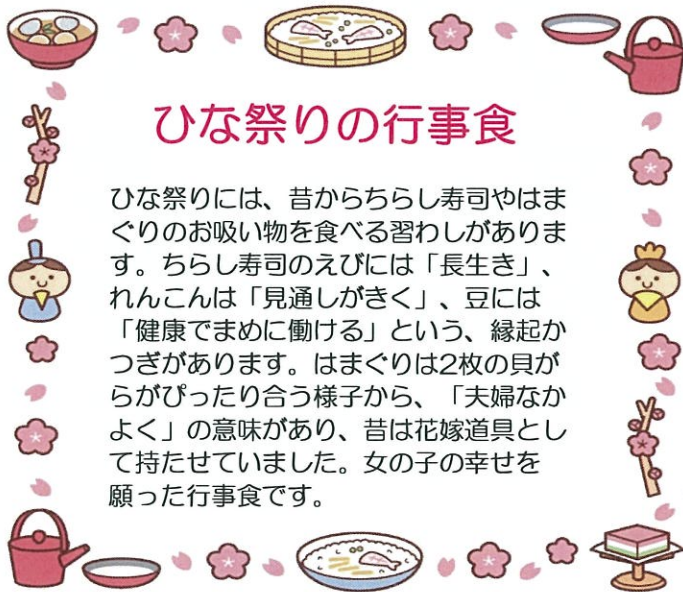
☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから運園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

☆ は、いろいろ組さんからの
リクエストメニューです♪

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(サングッチガワーシ)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(サングッチガワーシ)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、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 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

- 3/2 (月)にゅうめん
- 3/5 (木)レバーの香味焼き
南瓜サラダ
マシュマロフレーク
- 3/9 (月)アップルパイ
- 3/12(木)ABCスープ
- 3/14(金)納豆みそ
- 3/16(月)スイートポテト
- 3/17(火)カレーうどん
しゅうまい

<レバーの香味揚げ> 子供2人、大人2人分

- ・豚レバー…200g
- ・牛乳…適量
- ・おろしんにく…1.8g
- ・おろししょうが…1.8g
- ・しょうゆ…小さじ1(7g)
- ・片栗粉…10g
- ・小麦粉…7g
- ・油…適量



※豚レバーは、鉄分が豊富で貧血や冷え性を予防できます。粘膜保護の働きがあるビタミンAも豊富に含まれているので、目・皮膚・粘膜の健康維持に役立ちます。

【作り方】

- ※豚レバーは、食べやすい大きさにカット
- 1 豚レバーは、牛乳(レバーが隠れるぐらい)につけ、臭みをとる
 - 2 1を水洗いし、水気をきる
 - 3 おろしんにく、おろししょうが、しょうゆで2に下味をつける(10分)
 - 4 片栗粉・小麦粉を混ぜ合わせ、3をつける(余分な粉は落とす)
 - 5 油で揚げて完成です♪

令和7年度も残すところ1か月となりました。園庭に可愛らしく咲き始めた桜も、子ども達の成長を喜んでいるかのようです。子どもの成長は、本当にあつと言う間ですね。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やコミュニケーションの幅はいかがでしょうか。改めて振り返ってみると、たくさんの成長に気づかされます。どの子にも無限の可能性があり、関わった分だけ多くの事を吸収し、たくましく成長していきます。しっかりと見守り、丁寧に見つめることで、心は深くつながっていくのだと感じています。その可能性をそっと後押しできるのが、私達大人の役割なのかもしれません。

令和7年度は、戦後80年という節目の年でもありました。去る2月の生活発表会では、この思いをテーマにも込めました。歌を通して平和を考え、踊りを通して平和をつないでいく。私達大人だけでなく、小さな子ども達にもできることは「知ること」そして「つないでいくこと」だと思っています。これからの毎日が、平和で幸せに満ちた日々でありますように…。

今年度もたくさんのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。



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つかえません。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？



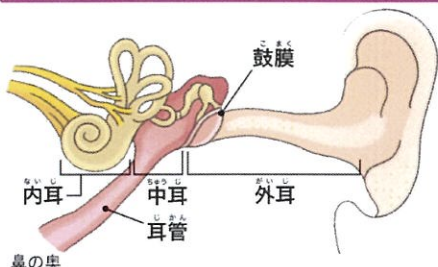
身体発達曲線(成長曲線)には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。

注意が必要なきっかけってどんなとき？

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つの部分があります。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を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)と言います。

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。鼻水が多い時には家庭用の鼻吸い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…

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られると嫌がる

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、機嫌が悪くなったり、夜なかなか眠らないことも。原因が何かしっかりと観察してみましょう。



！ 転んで、落ちて…頭を打った！

1つでも当てはまる場合

すぐ病院に！



- ◎繰り返し吐く。
- ◎意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない(起こしても目を覚まさない、もうろうとしている)。
- ◎手足の動きがいつもと違う、左右差がある、けいれんを起こしている。
- ◎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。

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ること(慢性硬膜下血腫)。頭を打ったら、注意深く様子を見ましょう。

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。
- ◎症状が出てきたらすぐに受診する。
- ◎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
- ・吐き気が出る、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

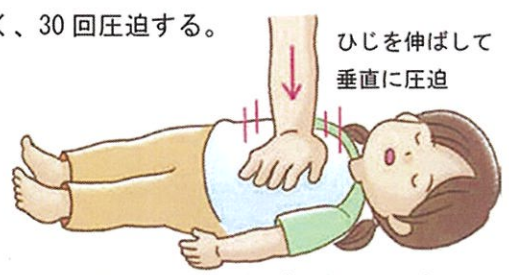
早く 1分間に100回のペースで

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もよいでしょう。

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、まもなく15年を迎えようとしています。また、「阪神・淡路大震災」からは31年が経過し、「能登半島沖地震」からも丸2年が過ぎました。

日本はもちろん、世界でのどこでいつ災害が起こるか分からない時代だからこそ、日頃からの備えが何よりも大切です。今一度、ご家庭での防災対策について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つは全く異なるものです。震度とは、地震が起こった際、ある地点での地面の揺れの強さを表すものです。一報、マグニチュード(M)は、地震そのものの規模(エネルギーの大きさ)を示します。例えば、マグニチュード7の地震が発生した場合でも、震源(地震が発生した場所)からの距離や地盤の状態によって、観測される震度は異なります。なお、マグニチュードは1大きくなるごとに、地震のエネルギーは約32倍になるといわれています。

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。たくさんの期待胸に、ワクワクしていることと思います。しかし、残念ながら現代では、子どもを狙った犯罪が身近に潜んでいるのも事実です。入学前に、朝や夕方時間帯に合わせて、親子で通学路を何度か歩いてみましょう。「こども110番の家(太陽の家)」や、スーパー、コンビニなど大人がいる場所も確認しておくとう安心です。また、人通りが少ない道や交通量の多い道路など、危険が予測される場所についても一緒に確認しておきましょう。

あわせて、防犯ブザー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。

警察相談専用電話「#9110」は、全国どこからでも利用できる相談窓口です。緊急ではないものの、不安を感じた際に相談することができます。

