

## 2025年 3月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	土	卒園を祝う会	16	日	
2	日		17	月	歯科健診
3	月	ひなまつり・誕生会	18	火	
4	火		19	水	
5	水	お別れ会	20	木	春分の日
6	木	お話し会 なかよしランチ	21	金	
7	金		22	土	1号春休み
8	土	出張パン教室	23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	
11	火		26	水	
12	水		27	木	
13	木	紙芝居	28	金	
14	金	カピバラ先生の子育て相談室	29	土	全職員研修
15	土	講演会「NICU命の授業」	30	日	
			31	月	

### ＜お願いとお知らせ＞

- ・1日（土）は卒園を祝う会のため、家庭保育のご協力をお願いいたします。
- ・29日（土）全職員研修のため、土曜保育はありません。
- ・日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- ・カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。



# 保健だより 3月

看護師 沖末 春香

日々のお子様の健康観察にご協力くださり、ありがとうございます😊

今年は気温の変動と、乾燥した日々が続いていますね。寒暖差も著しいこの時期、体調をしっかり整えて、引き続き感染予防に努めていきましょう😊



## 鼻血

### 鼻血がでた時はどうする？



①子どもの衣服をゆるめて楽にさせます。

②鼻の付け根を指ではさみ、圧迫して止血します。

→出血がおさまらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰めて様子を見ます。

鼻の付け根を冷やすのも良いでしょう😊

※20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もありますので受診をお勧めします。

鼻血がでた時に上を向けると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので頭は下に向けましょう。



## 花粉症 風邪と花粉症の違い 🌸

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱。高熱になることも	ほとんど出ない
くしゃみ	それほど続けてでない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが喉の痛みはさほどない
鼻水	始めはサラサラで次第に粘り気がでて色も付く	サラサラで透明、水っぽい、鼻づまり
目	ほとんど症状なし	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

最近では、子どもの花粉症も増え発症すると鼻や目の不快な症状のほかに、憂うつになったり、イライラしてしまいストレスの原因になってしまう事もあるようです😨早めの耳鼻科受診をご検討いただき、正しいマスクの着用や室内で過ごす時間を増やすなど、生活環境を工夫して乗り切りましょう😊

# 食育だより

## 【 おわかれバイキング 】

「いままで食べたおきゅうしょくのなかで、すきなものはなあに？」

<p>【主 食】 うどん・焼きそば ポークカレー</p>  <p>★「やきそばだ！やった！！」と いつもより早く給食を食べにくる印象があります。</p>	<p>【汁 物】 みそ汁 中華スープ 洋風スープ</p>  <p>★具材案も聞いたら、どの汁物にも「小松菜」を入りたいとの声が！クッキングでスープづくりをしたからでしょうか^^</p>
<p>【主 菜】 鮭のちゃんちゃん焼き チーズハンバーグ 鶏肉のバーベキューソース</p>  <p>★鮭の解体後にみんなの目の前で作った ちゃんちゃん焼きがおいしかったそうです</p>	<p>【副 菜】 フライドポテト 中華春雨サラダ・ポテトチーズ</p>  <p>★「ポテトチーズ？」あまり出したことがないなど 調べたところ、土曜日のメニューでした。 あまり野菜が得意ではない子が多いクラス… じゃがいもが人気！</p>
<p>【おやつ】 スキムクッキー ポップコーン フレンチトースト</p>  <p>★お祭りなど特別な時に専用の機械で作る ポップコーン。当日は幼児さんたちの目の前で 作ろうと思います</p>	<p>今年は食べたい候補をみんなで3つに 絞って決めたそうです 3月のメニューに入れました 残り1か月…最後の日まで おいしく食べてね☆彡</p> 

### 11日（火） 非常食の日

3.11に合わせたこの日、災害について知りつつ、みんなで力を合わせて  
豚汁を作ってみようを思います♪

あけび・かえで：きのこの房分け

ふじ：小松菜ちぎり

ばら：白菜ちぎり

きんもくせい：大根・人参切り

さくら：豚汁の味付け

最後の仕上げはさくら組に！

どんな仕上がりになるのか今から楽しみです！



# 3月のこんだて

## つどいの森もみの木こども園 3歳未満児

令和7年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 ・ 15	親子丼 みそ汁 野菜のおかか和え オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・かつお削り節	米・市販菓子	たまねぎ・西洋かぼちゃ キャベツ・にんじん・きゅうり バレンシアオレンジ	だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料
3	五目ちらしずし すまし汁 鰯のねぎ味噌焼 菜の花和え	牛乳 ひな祭り蒸しケーキ カルピス	普通牛乳 かに風味かまぼこ 煮干し・かつお節・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・脱脂粉乳 ホップクリーム・乳酸菌飲料	米・車糖・焼きふ・ごま 薄力粉・なたね油 いちごジャム	れんこん・ごぼう・生しいたけ にんじん・スイートコーン さやいんげん・こまつな・こねぎ 和種なばな・ほうれんそう りょくとうもやし・えのきたけ いちご	穀物酢・食塩・だし こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
4 ・ 25	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華春雨サラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム	米・車糖・なたね油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま・ごま油・市販菓子	ほうれんそう・根深ねぎ・れんこん にんじん・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン ほんしめじ・りょくとうもやし しょうが・にんにく・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
5	ツナチャーハン 洋風スープ 鶏のから揚げ 人参サラダ	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・まぐろ缶詰 ベーコン・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油 車糖・無塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・はくさい しょうが・にんにく・きゅうり・大根	うすくちしょうゆ・だし・食塩 こしょう・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢
6	麦ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 ひじきの煮物	牛乳 おつゆ麺のキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 だいず	米・押麦・さつまいも・車糖 焼きふ・有塩バター	たまねぎ・こねぎ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ・ほしひじき さやいんげん	食塩・こいくちしょうゆ しらたき・だし・本みりん 料理酒
7 ・ 21	ごはん 洋風スープ チーズハンバーグ やさしい炒め	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・ウインナー 豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ・きな粉	米・パン粉・車糖・なたね油 マカロニ・スパゲッティ	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・ほんしめじ りょくとうもやし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・ウスターソース 食塩
8 ・ 22	ごはん すまし汁 鰯の旨味噌焼 さつまあげと根菜の煮物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・さつま揚げ	米・車糖・じゃがいも 市販菓子	たまねぎ・チンゲンサイ・ごぼう にんじん・生しいたけ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ 本みりん
10	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース ポテトチーズ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏もも ロースハム パルメザンチーズ	米・車糖・じゃがいも	たまねぎ・こねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン・梅ひしお	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース 食塩
11	根菜ご飯(非常食) 豚汁 鰯の味噌煮(非常食) オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ さば缶詰	市販菓子	ごぼう・にんじん・大根 えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ こまつな・はくさい バレンシアオレンジ	根菜ご飯
12	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜きんぴら	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・鶏卵	米・車糖・有塩バター たまねぎ・りょくとうもやし ごま油・ごま・食パン	こまつな・エリンギ・キャベツ たまねぎ・りょくとうもやし ほんしめじ・えのきたけ・にんじん 黄ピーマン・こねぎ・ごぼう れんこん・さやいんげん	うすくちしょうゆ・料理酒 本みりん・こいくちしょうゆ 板こんにやく
13 ・ 27	ごはん みそ汁 鶏のパン粉焼き キャベツの甘酢あえ	牛乳 バナナマーブルマフィ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵	米・焼きふ・パン粉 なたね油・車糖・薄力粉 無塩バター	大根・ほうれんそう・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん バナナ	食塩・料理酒・パセリ カレー粉・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア
14	ハンバーガー 洋風スープ いちご	牛乳 おかゆチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 プロセスチーズ かつお削り節	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・レタス・スイートコーン・いちご	こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
17	麦ごはん 打ち豆のみそ汁 野菜春巻き カミカミサラダ	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・だいず・油揚げ かつお節・煮干し 淡色辛みそ・豚ひき肉 かに風味かまぼこ 脱脂粉乳・きな粉	米・押麦・普通はるさめ 車糖・かたくり粉・ごま油 しゅうまいの皮・なたね油	大根・なめこ・こねぎ・にんじん りょくとうもやし・にら・れんこん 切干しだいこん・きゅうり キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
18	焼きそば 中華スープ チーズ粉ふき芋 オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも かに風味かまぼこ・ベーコン パルメザンチーズ	蒸し中華めん・なたね油 じゃがいも・市販菓子	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・青ピーマン あおのり・こまつな バレンシアオレンジ	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ・食塩 パセリ
19	ごはん すまし汁 鰯のねぎ味噌焼 ほうれん草の和えもの	牛乳 おつゆ麺のキャラメル 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・さわら 淡色辛みそ	米・焼きふ・車糖・ごま 有塩バター	こまつな・こねぎ・ほうれんそう にんじん・りょくとうもやし えのきたけ	うすくちしょうゆ・本みりん こいくちしょうゆ
24	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース ポテトチーズ	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏もも ロースハム パルメザンチーズ・鶏卵 脱脂粉乳	米・車糖・じゃがいも 無塩バター・薄力粉	たまねぎ・こねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース 食塩
26	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・鶏卵	米・車糖・有塩バター ごま油・ごま・食パン	こまつな・エリンギ・キャベツ りょくとうもやし・ほんしめじ えのきたけ・にんじん・黄ピーマン こねぎ・ごぼう・れんこん さやいんげん	うすくちしょうゆ・料理酒 本みりん・こいくちしょうゆ 板こんにやく
28	まぜ飯 だご汁 ぎせい豆腐 ひじきの煮物	牛乳 いきなり団子 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 煮干し・かつお節 木綿豆腐・鶏ひき肉 だいず・ゆで小豆缶詰	米・車糖・じゃがいも 上新粉・中力粉・薄力粉 なたね油・さつまいも	生しいたけ・たけのこ・にんじん ごぼう・さやいんげん・こねぎ 根深ねぎ・たまねぎ・ほしひじき	こいくちしょうゆ・料理酒 うすくちしょうゆ・本みりん 食塩・しらたき・だし
31	ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト・脱脂粉乳 きな粉	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・粉糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン・キャベツ・きゅうり もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご	カレールー・穀物酢・食塩 こしょう

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
470 kcal	20.9 g	14.9 g	67.5 g	330 mg	2.1 mg	212 μg	0.36 mg	0.51 mg	21 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 市販菓子は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ あけび・かえで午後おやつ変更:3日カルピス→牛乳 11日根菜ごはん(非常食)→ごはん  
17日・31日牛乳もち→ふかしもち



ひな祭り



鉄人の日



非常食



野菜の日



かみかみの日



郷土料理

「熊本県」