

## 3月の予定

3日(金)	ひなまつり
8日(水)	誕生会
10日(金)	わらべうた 9:40
14日(火)	ピアノ鑑賞会&リトミック(くまG)
18日(土)	卒園児を送る会(くまG) 9:15 登園
22日(水)	お別れ遠足 ※お弁当の準備をお願いします
23日(木)	お別れ会
30日(木)	避難訓練(地震)

## 3月の暦

3日…ひなまつり  
6日…啓蟄 虫が冬眠から目覚め活動始める  
21日…春分の日



ようやく暖かい日が増えてきました。春の訪れを感じます。

こばとに入園しての1年、進級しての1年はどうでしたか?お仕事への復帰、家事育児の分担・両立など目まぐるしく一年が過ぎたのではないのでしょうか?コロナ禍でも、すこし前進した気がします。保育参観や育ちあいをたたえる集いが開催できました。子どもたちを真ん中に保護者の方と一緒に行事ができたことが本当に嬉しかったです。

GW明けにはコロナが5類になるので、今までの生活に戻る期待と、感染する不安を抱きながらの生活になるかもしれませんが、歴史の教科書に載るような大変な時代を過ごしているんだと、この3年間を振り返っています。



## ☆お知らせ

- ・3月の集金袋は15日にお渡しします。30日までに黄色いポストに入れてください。
- ・来年度在園される方に、「緊急連絡票・保健調査票」を返却します。変更や予防接種の追記をお願いします。また、令和5年度の重要事項説明書を6日に配布します。内容についてご質問がありましたら園長までお声かけください。緊急連絡票、同意書は3/31までにご提出ください。
- ・絵本の貸出しについて  
3月は絵本の点検、在庫確認のため絵本の貸出しはお休みいたします。来年度の利用については、改めてお知らせします。ありがとうございました。



一年間ありがとうございました

今年度より、にじ組・ほし組の2クラス制になりました。毎日が異年齢保育で、今までの保育では見られなかった子どもたちの様子がありました。

にじ組では、くまGの子の真似をしたいうさぎGの姿がよく見られました。後ろを付いていき、顔を覗き込んで真似をしています。くまGさんは、まんざらでもないようで「こっちおいで～」と呼び寄せたり、そんな気分ではない時は「マネしないでよ～」と背を向けたり。そう言われるとシュンとなってしまううさぎGですが、チャンスを見計らって傍に行くなど、メンタル強いなあと感心させられ、子ども社会はとても面白いです。子どもたちも様々で、立ち直れない時は保育士に慰めてもらったり、仲立ちをしてもらいました子ども社会へと入っていきます。この経験を重ねながらコミュニケーションを図る練習をしています。



ほし組では、4人のうさぎGのお姉さんが「私も先生！」と言わんばかりに、ひよこGのお世話をしてくれます。保育士が園児を寝かせる準備を始めるとポポちゃん人形を抱っこして横に並びます。縦揺れ、横揺れで赤ちゃんを寝かせると、5分ごとの睡眠チェックまでしてくれます。鼻水が出ていると保育士に知らせてくれます。

ひよこGさんは、腹ばいをしている子の傍で一緒に腹ばいやハイハイをして追いかけてもらうのを喜んだり、あんよができる子が増えると、うさぎGのあとについて行き、ケラケラ笑っていてとても楽しそうです！

職員にも変化が見られました。クラスが大所帯になったこともあり、クラス内の連携が以前より重要になり話し合いを増やしたり、子どもたち一人ひとりの様子の把握が今まで以上に必要になり連絡を欠かさないようにしました。クラスが2つになったことでクラス間の連携は取りやすくなり、担任が増えることで負担を分け合えるようになりました。



2クラス制の良いところ、課題を話し合い、より良い保育ができるようチームとして連携を取りやすい体制づくりに努めて参ります。

少し早いですが、一年間ありがとうございました。子どもたち、保護者の皆さまとこの一年を一緒に過ごせたことを嬉しく思います。皆様に我慢していただく事も多々あったかと思いますが、ご協力いただき感謝申し上げます。

今後も「こばと保育園でよかった」と思ってもらえるよう

職員一同保育に取り組んで参ります。





# 給食だより



2023年 3月  
こぼと保育園

今年度も残りわずかとなりました。  
この1年を振り返り、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した姿を  
うれしく感じているこの頃です。  
まだまだ寒い日もあるこの時期、食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！



## ★1年間の食事を ふり返りましょう★



この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえた  
でしょうか？

園では一年を通して、旬の食材を中心にたくさん  
の食材を、給食やおやつとしていろんな形や味に  
して子どもたちに食べてもらいました。春は菜の  
花、エンドウ豆、春キャベツ、夏は梅、とうもろ  
こしやすいか、秋は栗やさんま、きのこ、冬は大  
根、かぶ、白菜、干し柿・・・ 園で栽培したり、  
作ったりしたものもあります。

えんどう豆やそら豆はさやむきを、とうもろこし  
は皮むきを子どもたちにお手伝いしてもらったり、  
梅ジュースやしそジュース、干し柿をクラスで  
作ったり・・・ いろいろな体験を通して旬の食  
材に興味を持ち、味を知ること、それぞれの食  
材が持つおいしさを感じ、子どもたちの“好きな  
もの”がひとつでも増えるお手伝いができていた  
ら嬉しいです♪ ご家庭でも1年間の食事をふり  
返ってみましょう！

## ★楽しく食べるために・・・★

「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。  
悩むことも多いこの時期ですが、少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、  
乳幼児期に大切にすべきポイントを確認してみましょう♪

### ・食事の時におなかがすいていますか？

「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹  
を感じるようになるのが理想です。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、  
歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。

### ・一緒に食事づくりをしていますか？

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  
はかるよいチャンスです。簡単なお手伝いからぜひ始めてみましょう♪

### ・食べ物の話をよくしますか？

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、関心を持てる子どもに育ちます。  
食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。

### ・食事を楽しんでいきますか？

「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やか  
な気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけ  
になります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が  
育ちます。



## リクエスト給食

今月は、今年度最後の給食月間になります。

先日、にじ組くまグループの子どもたちに“好きな給食のメニュー”を教えてくださいました♪

「カレーライス!!」「ハンバーグが好き!」「お豆も好き」

食べたい!美味しい!と子どもたちの心に残った給食がたくさんあってとても嬉しく思いました♪

3月のメニューはこれらのリクエストを反映し、作りました。

(※今月の献立の★マークがついているのがリクエストメニューです。)

今年度最後の1ヶ月、私たち給食室も子どもたちが楽しみ、喜んでくれるよう これまでと変わらず安全で  
美味しい給食を作っていきたいと思います。



## ★1年間ありがとうございました★

## ひなまつりの行事食



ひなまつりには、昔から散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。

散らし寿司のエビには「長生き」、れんこんには「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。



## うすいえんどう

うすいえんどうはグリーンピースを改良して生まれた食材で、おもに関西でよく食べられています。  
春から初夏にかけて旬を迎えます。

筋肉や血液を作るための良質なたんぱく質が含まれています。ほかにも炭水化物やカロテン、ビタミンB群、食物繊維、カリウム、鉄分、葉酸などが含まれ、栄養たっぷりです♪  
園では、豆ごはんにして給食に登場します！  
さやむきのお手伝いも計画しています♪





☆給食献立☆



☆マークはにじ組くまグループさんの  
リクエストメニューです！

こぼと保育園  
2023年 3月

Main menu table with columns: 日曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料 (Ingredients), おやつ名 (Snack Name), 材料 (Ingredients). Rows include items like 'ごはん 鮭の塩焼き', 'ごはん 鮭のコーンマヨ焼き', 'ごはん 鶏肉のマーマレード焼き', etc.

～行事食～

Special menu table with columns: 日曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料 (Ingredients), おやつ名 (Snack Name), 材料 (Ingredients). Rows include 'ちらし寿司', 'ハンバーグ', 'お弁当日', 'カレーライス', etc.

※都合により献立、材料を変更することがあります。  
☆マークは、カミカミメニューです。毎日鯉・昆布だしを使っています。





☆離乳食献立☆

こぼと保育園  
2023年 3月

※この献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。  
※段階に合わせて、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。  
※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。※おやつ提供は後期食からになります。  
※後期食スープのだし汁は( )の中の食材からとっています。初期・中期食はかつおだしスープになります。食材の進み具合により調節します。

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉	1日:さつま芋の煮物 15.29日:お菓子	さつま芋 だし汁
15	水 かぼちゃの旨煮 煮野菜	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁		
29	野菜スープ	小松菜 だし汁(木綿豆腐 大根 小松菜 しめじ 醤油)	フルーツ	
2	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 キャベツ だし汁 片栗粉	2日:お菓子	
16	木 さつま芋の煮物 煮野菜	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁	16.30日 ジャガ芋の旨煮	じゃが芋 だし汁
30	野菜スープ	玉ねぎ だし汁(木綿豆腐 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 味噌)	フルーツ	
4	白がゆ 白菜の旨煮	ごはん 白菜 だし汁 片栗粉	お菓子	
18	土 じゃが芋の煮物 煮野菜	じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	しめじ だし汁	フルーツ	
6	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 チンゲン菜 だし汁 片栗粉	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
20	月 さつま芋の煮物 煮野菜	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(木綿豆腐 チンゲン菜 白ネギ えのき 味噌)	フルーツ	
7	白がゆ 鶏ミンチの野菜あんかけ	ごはん 鶏ミンチ 小松菜 だし汁 片栗粉	人参スティック	人参 だし汁
火	かぼちゃの旨煮 煮野菜	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	キャベツ だし汁	フルーツ	
9	白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ	ごはん 豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉	お菓子	
木	かぼちゃの旨煮 煮野菜	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	キャベツ だし汁	フルーツ	
10	白がゆ ささみの野菜あんかけ	ごはん ささみ ほうれん草 だし汁 片栗粉	お菓子	
24	金 じゃが芋の煮物 煮野菜	じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(木綿豆腐 かぼちゃ キャベツ しめじ 味噌)	フルーツ	
11	白がゆ 白菜の旨煮	ごはん 白菜 だし汁 片栗粉	お菓子	
25	土 さつま芋の煮物 煮野菜	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁	牛乳 フルーツ	
	野菜スープ	玉ねぎ だし汁	お菓子	
13	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉		
27	月 じゃが芋の煮物 煮野菜	じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	しめじ だし汁(木綿豆腐 白菜 しめじ じゃが芋 醤油)	フルーツ	
14	白がゆ 鶏ミンチの野菜あんかけ	ごはん 鶏ミンチ チンゲン菜 だし汁 片栗粉	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
28	火 さつま芋の煮物 煮野菜	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(木綿豆腐 大根 ごぼう わかめ 味噌)	フルーツ	
17	白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ	ごはん 豚ミンチ 小松菜 だし汁 片栗粉	17日:さつま芋の旨煮 31日:人参スティック	さつま芋 だし汁 人参 だし汁
31	金 かぼちゃの旨煮 煮野菜	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(かぼちゃ 小松菜 えのき 油揚げ 醤油)	フルーツ	

今月のフルーツは、りんごです。



～行事食～

3	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 トマト だし汁 片栗粉	じゃが芋の煮物 お菓子	じゃが芋 だし汁
金	祭 かぼちゃの煮物 煮野菜	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(木綿豆腐 もやし しめじ みつば 味噌)	フルーツ	
8	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉	さつま芋の旨煮	さつま芋 だし汁
水	誕生日 じゃが芋の煮物 煮野菜	じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	玉ねぎ だし汁(白菜 しめじ もやし 油揚げ 醤油)	フルーツ	
22	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 キャベツ だし汁 片栗粉	こひき芋	じゃが芋 だし汁
水	お弁当 じゃが芋の煮物 煮野菜	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	玉ねぎ だし汁	フルーツ	
23	白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ	ごはん 豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉	お菓子	
木	お別れ かぼちゃの煮物 煮野菜	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	キャベツ だし汁	フルーツ	

※都合により献立、材料を変更することがあります。



少しずつ暖かくなって春が近づいてきましたね。この時期は、三寒四温と言って気温差が大きい季節でもあり体調を崩しやすくなります。まだ感染症に気をつけなければいけません。日々の体調を整えて、元気に乗り切れるといいですね。

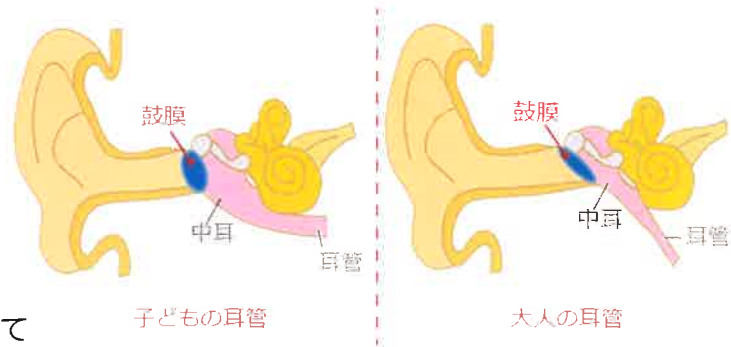
## 子どもに多くみられる耳の病気

### 急性中耳炎

鼻、のどの細菌、ウイルスが耳へ逆流し入ってしまうことで炎症を起こします。幼児は大人に比べて鼻と耳がつながる道が太くて短いため入りやすくなっているためです。かぜ症状が続き、熱がなかなか下がらずよく耳をさわる時は、急性中耳炎になっているかもしれません。

中耳炎は、痛みもともないます。予防として、かぜをひいて鼻水が出ている時にはこまめにかみ、鼻をすすってしまわないようにすることが大切です。

### 大人と子供の耳の違い



### 外耳道異物



小さな虫、髪の毛、ビーズの玉、消しゴムのかけら、紙くずが耳の奥から出てくることがあります。子どもは興味本位で自分で入れてしまうことがあります。何度もくり返す場合は、優しくお話してみてください。

この1年で子ども達は大きく成長し、進級を迎えます。

新しい環境に不安を抱える中、こうした大きく羽ばたく時に大事なのが「自分への信頼感（自信）」です。

自分ならがんばれる、がんばればきっとできるという 自分自身への信頼感は、これからの人生において、大変重要なものです。



自分ならきっと大丈夫！がんばれる！と思えるためには、

周囲からの励ましと「あなたは大事な存在である」という、メッセージが子ども達に届いて生まれてくるものです。

子どもたちの成長を振り返るこの季節には、ぜひご家庭でも大きくなったことを共に喜び、これからの期待が持てるように「〇〇ちゃんならきっと大丈夫だよ！」安心感を与えながら、話してほしいと思います。

そして、そうした子どもの信頼を育てるのにとっても有効なのが、スキンシップです。



## 幼いほどスキンシップはとても大切です



WHOは30年前から「母親の添い寝、抱っこにおんぶの接触が子どもの情緒を安定させる」と言っています  
また、医師でもありスクールカウンセラーでもある明橋先生（\*1注）も

『抱っこされると子どもは「自分が大切にされている」と感じます。

それによって、自己肯定感が上がります。

だから抱っこは、大いにやったほうがいいのです。

抱きすぎて具合が悪いということは、けっしてありません。』 \*1 著書「子育てハッピーアドバイス」園でお貸しできます。



なぜ幼いほどスキンシップが大切なのでしょう？

それは、大人のように見る、聞く、話すなどの感覚機能が十分に成長していないからです。

まだ目はぼんやりとしか見えてなかったり、音は聞こえても言葉を理解していなかったり、自分の気持ちを伝えられなかったりします。

そんな中、皮膚感覚がもっとも成長していて、皮膚からの刺激が一番脳に伝わりやすいからです。

どうぞ、抱っこを通して、たくさん愛情を注いであげてください。



## 「片付けなさい」はいらない？



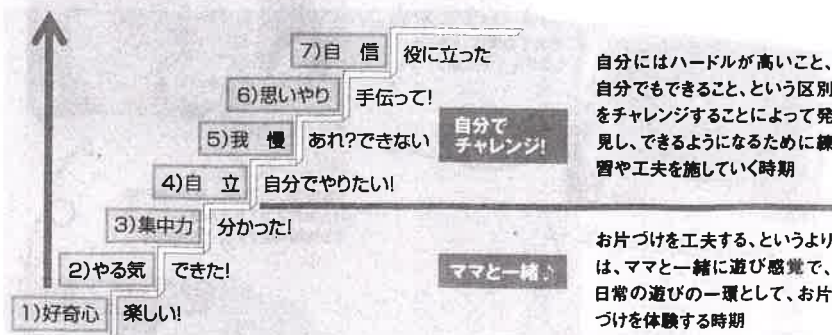
子どもにとってお片づけをすることは、次の3つのことを育てることにつながります

☆自主性 自分で気づいて、自主的に片付ける気持ちを持つ

☆創意工夫 片付けにくいものをどうしたら片付けやすくなるのか考えて工夫する力がつく

☆自律力 使ったら元に戻す、片付いた空間を維持しようとするため、自分を律する力がつく

### お片づけの7ステップを知ろう



#### 「ママと一緒に」の時期

具体的な言葉で話しかける

×「そこちゃんと片付けてね」

○「机の上の紙と鉛筆を引き出しにしまってね」

! (アイ) メッセージ ママの気持ちを伝える

×「片付けできて、えらいね。すごい!」

○「すっきりして、ママ嬉しい! 助かったわ」

#### 「自分でチャレンジ」の時期

観察・待つ・聞く 助けが必要か見極める

「何か困ってること、ある?」など、質問して子どもの気持ち、問題点を引き出す。

承認 チャレンジの結果を認める

ことさらにほめる必要はなく、「片付いたね、

「工夫したね」など、現状を認める言葉を。

自分のものは自分で管理する、つまり使いやすいように考えて整理する、整理整頓された状態を気持ちよと感じられることが重要です。