



寒暖差が激しく、インフルエンザの大流行となってしまいました。今回は、微熱や、上がったりの発熱などが続き、感染拡大に繋がってしまいました。これからも、園内の感染対策と子ども達の健康観察に努めてまいります。

いよいよ、今年度も1か月となりました。すいか組さんの卒園式が近づいてきました。卒園式で歌う歌が聴こえてくると、少し寂しさが込みあげてきます。当日は、在園児も職員も全員でお祝いしたいと思います。

3月の予定

3 (火)	ひなまつり
4 (水)	新入園児面接
11 (水)	誕生日会 3月生まれのお子さんの保護者様はご参加していただけます。
13 (金)	卒園式 詳細は、2/17にルクミーで送信しています。
16 (月)	絵本読み聞かせ (みかん、すいか) ボランティアの中井さんが来てくれます。
17 (火)	音楽あそび (みかん)
18 (水)	みんなで焼きそばクッキング! (もも組~すいか組が力を合わせて作ります)
24 (火)	職員会議・避難訓練
26 (木)	お別れ会 卒園、転園するお友達とお別れの会をします



【お知らせとお願い】

- ・給食室職員として、工藤が調理補助入職しました。よろしくお願いいたします。
- ・2/27(金)にルクミーにて、R8年度の重要事項説明書を送付しました。内容について質問がございましたら、職員までお知らせください。3/30(月)事務所前徴収ポストへ「同意書兼利用契約書」(園保管用)をご提出ください。
- ・来年度在籍の方に、緊急連絡票・保健調査票を順次返却します。緊急連絡先の変更、予防接種の追記がございました記載をお願いします。返却は、事務所前徴収ポストへお願いします。
- ・3/23(火)より新年度に向けて、ロッカーの名前を貼り替え、タンスの移動などを行います。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



2/3 社会福祉協議会へお礼のお手紙届けたよ (すいか組)

福祉学習で、みはるさんにたくさんの事を教えていただきました。そのお礼に、折り紙を使ってみんなでお手紙を書きましたよ。



オニのパンツはいいパンツ?!

お手紙を届けた帰り道、節分の日ということもあり、女の子2人が「オニのパンツ」の話で盛りあがっていました。「オニのパンツは いいパンツ…はこう はこうって言うけど、オニがはいたパンツ はきたくないよね~、園長先生は、人が履いたパンツはける?」思わず大笑いしてしまいました。歌詞の意味を考え、そして想像力と言葉の豊かさに感心した楽しいエピソードでした。



5月



6月

2/17 みんなでぼっぽのお米食べたよ！

5月に田植えをして、10月に収穫できました。その後、1月にもみすりをして玄米にし、出来上がった玄米を白米に混ぜて、おにぎりにして、0歳児から5歳児までのみんなにいただきました！取れたお米は少しでしたが、いい経験ができました！



9月



10月



1月



2月

芦屋市では、幼児期の教育と小学校教育の円滑な接続をねらいとして、学校探検や、給食体験を行っています。

2/25 宮川小学校へ小学校探検に行ってきました。小学校の先生に鉛筆の持ち方を教わり、プリント学習も体験しました。手を挙げて話すことや、プリントをうしろへまわすなど初めての経験もありました。



2/27 宮川小学校へ給食体験に行ってきました。献立は、米粉パンやチキン、サラダ、スープでした。牛乳が1人ずつパックに入っているの「どうやってのむの？」と初めての小学校の給食に興味津々の様子でした！



ほけんだより 3月号



2026.3.2 芦屋こぼとぼっぼ保育園

今年も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちの表情、行動にあらためて大きな成長を感じています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、病気やケガに気をつけながら、最後のひと月を楽しく過ごしたいと思います。

衣がえ サイズもチェック！

乳幼児は、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

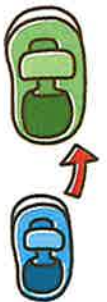
体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



3月3日耳の日 音を聞き、理解するための臨界期(特定の刺激が与えられた時に、その効果が最もよく現れる)に！

この乳幼児の時期に、美しい旋律の言葉かけ・うた・音楽をたくさん体験させてあげましょう。中耳炎などでは、音がきちんと入っていかないため、ことばの遅れやコミュニケーションに支障をきたすことがあります。一度中耳炎を起こした子どもは、再発しやすいので、鼻風邪をひいたときは早めに耳鼻科を受診しましょう。

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期ですが、気持ちが不安定になる子もいます。今までなかったのに、急に変わったようすが見られたら、何かストレスを感じていることはないか、注意してみてください。

- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 指しゃぶりや爪噛みが増えた
- 肩をぴくっと動かす
- おねしょが増えた など



スキンシップをとり、ゆっくりお過ごしくださいね♡



今月の身体測定:乳児6日(金) 幼児2日(月)

2月の中旬は寒さが厳しく雪の降る日も見られました。気温差もありインフルエンザも流行して体調を崩す子どもたちも多かったです。2月に下旬には気温も高くなってきましたが、しばらくの間は気温差も続くので、規則正しい生活を送りましょう。

ぶどう組さんからすいか組さんは参観がありました。事前にアンケートもお忙しい中提出していただき、保護者の方々ともお話しすることができました。また給食の試食を食べていただくことが出来、とても良かったです。ありがとうございました。

畑やプランターで育てている野菜が大きくなりました。すいか組さんはブロッコリー、みかん組さんはカリフラワー、ぶどう組さんはかぶを収穫しました。サラダや炒め物、汁物に入れていただきました。

食べごよみ

桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味を持つくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。「はまぐりは、貝殻同士がぴったり合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳としていただけるよう



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけて旬のブロッコリーは、くせがないことから。子どもにも人気の緑黄色野菜の一つです。ビタミンC、E、βカロテン。鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりして緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっているものを。甘くて柔らかい印です。茹で時間は短く、水のさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼く等、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりです。



一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



- 朝ごはんをしっかり食べて登園できたかな？
- 食事の前にしっかり手洗いでできたかな？
- 食事のあいさつきちんと言えたかな？
- よく噛んで食べたかな？
- スプーンやおはしを正しく使えるようになりましたか？
- 好き嫌いせずなんでも食べたかな？

☀ 進級するご家庭へ

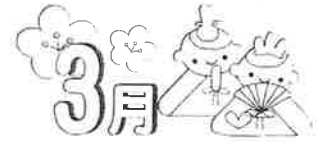
乳幼児期は、食事のリズムをつくる大切な時期です。子どもの発達、発育に合わせて少しずつ出来るように一緒に取り組んでいきましょう。

☀ 入学するご家庭へ

小学校では、食事のマナーやルールがより求められてきます。入学前に見直して楽しく給食が食べられるように準備しておきましょう。



☆給食こんだて☆



(さくらんぼ組完了食からすいか組)

芦屋こぼとぼ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
2	月	わかめごはん 2日鮭の味噌煮/16日さわらの味噌チーズ焼き さつまいものおかか煮 大根とわかめのツナじゃこ和え おすまし	ごはん わかめ 梅干し ごま 2日 鮭 生姜 醤油 味噌 砂糖 酒 / 16日 さわら 味噌 みりん 砂糖 酒 粉チーズ さつまいも 醤油 砂糖 みりん 鰹節 大根 わかめ ツナ ちりめんじゃこ きゅうり 醤油 砂糖 酢 鰹節 白菜 玉葱 豆腐 えのき 醤油 塩	お菓子	
4	水	中華丼 チーズオムレツ れんこんサラダ お味噌汁	ごはん 白菜 人参 もやし ちくわ 生椎茸 ウインナー 青葱 醤油 砂糖 みりん 酒 鶏ガラスープ 片栗粉 卵 ミックスベジタブル チーズ ハム 牛乳 塩 こしょう れんこん キャベツ コーン 人参 ウインナー マヨネーズ 砂糖 玉葱 さつまいも 豆腐 青葱 味噌	4日 野菜ジュース 蒸しパン 30日 お菓子	野菜ジュース 砂糖 ホットケーキミックス
5	木	厚揚げトマト丼 切干大根サラダ かぼちゃの甘煮 卵スープ	ごはん 豚肉 トマト 厚揚げ 人参 玉葱 しめじ じゃがいも ケチャップ ソース 醤油 みりん 砂糖 塩 切干大根 人参 きゅうり コーン 魚肉ソーセージ マヨネーズ 砂糖 醤油 胡麻 かぼちゃ 砂糖 醤油 みりん 卵 玉葱 えのき さつまいも 小松菜 醤油 塩	5日 麩のラスク	麩 砂糖 バター
6	金	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 大豆の五目煮 きゃべつとツナのさっぱりサラダ お味噌汁	ごはん 鮭 コーン コーンクリーム缶 マヨネーズ 塩 パセリ 水揚げ大豆 人参 豚肉 ひじき 油揚げ 干椎茸 板こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 酒 キャベツ きゅうり コーン ツナ 砂糖 酢 白菜 人参 里芋 青葱 味噌	マッシュマロ コーンフレーククッキー	マッシュマロ コーンフレーク バター
7	土	スパグティオポリタン さつまいもの甘煮 ブロッコリーのおかか和え おすまし	スパグティオ ウインナー ビーマン しめじ 玉ねぎ コーン ケチャップ コンソメ 豆乳 塩 砂糖 油 さつまいも 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 人参 コーン 醤油 砂糖 鰹節 大根 人参 玉葱 醤油 塩	お菓子	
9	月	ごはん 9日 鶏肉の生姜焼き / 23日 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 高野豆腐のきめ煮 おすまし	ごはん 9日 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 片栗粉 / 23日 鶏肉 醤油 砂糖 酒 ほうれん草 人参 コーン 油揚げ 醤油 砂糖 鰹節 高野豆腐 人参 生椎茸 糸こんにゃく 油揚げ 醤油 砂糖 酒 みりん 玉葱 大根 さつまいも 醤油 塩	9日 お菓子	
10	火	おかかごはん 10日豚しゃが / 25日鮭のパター醤油焼き	ごはん 鰹節 10日 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 糸こんにゃく 醤油 みりん 砂糖 GP / 25日 鮭 パター 醤油	10日 お菓子	
25	水	大根とひじきの煮物 ひじきと豆のサラダ 卵スープ	大根 ひじき 白葱 油揚げ ちりめんじゃこ ちくわ 醤油 砂糖 みりん ひじき 大豆水揚げ 枝豆 コーン ツナ 人参 マヨネーズ 砂糖 卵 白菜 玉葱 豆腐 青葱 醤油 塩	25日 ポンデ黒胡麻	白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 豆乳 砂糖 塩 胡麻 油
12	木	ごはん 野菜ハンバーグ ごぼうのおかか煮	ごはん 豚ひき肉 ミックスベジタブル 玉葱 パン粉 ケチャップ ソース 塩 ごぼう 人参 えのき 板こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 鰹節	12日 カップ ケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 豆乳 BP 油 苺
24	火	スナックエンドウと卵のサラダ お味噌汁	スナックエンドウ 卵 きゅうり コーン マヨネーズ 砂糖 レモン汁 塩 キャベツ さつまいも しめじ わかめ 味噌	24日 お菓子	
13	金	ゆかりごはん 13日タンダーチキン/27日鶏肉のからあげ 金時豆 ブロッコリーのおかか和え おすまし	ごはん ゆかり 13日 鶏肉 玉葱 にんにく ヨーグルト ケチャップ 醤油 カレー粉 塩 / 27日 生姜 片栗粉 酒 油 金時豆 砂糖 塩 ブロッコリー きゅうり コーン 醤油 砂糖 鰹節 大根 玉葱 さつまいも 小松菜 醤油 塩	13日 お菓子 27日 ホット ケーキ	ホットケーキミックス 豆乳 ジャム 油
14	土	野菜うどん さつまいもサラダ おかかブロッコリー	うどん 白菜 人参 大根 うずあげ 青葱 醤油 みりん 塩 さつまいも きゅうり コーン マヨネーズ 砂糖 ブロッコリー 醤油 砂糖 鰹節	お菓子	
17	火	17日 豚汁うどん 31日 ちゃんぽんめん 切干大根と卵のサラダ お味噌汁	うどん 豚肉 白菜 人参 大根 うずあげ 水菜 青葱 醤油 味噌 みりん 塩 中華麺 豚肉 白菜 コーン 人参 もやし しめじ 青葱 醤油 中華だし 塩 切干大根 人参 玉葱 ビーマン コーン ウインナー にんにく ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 じゃがいも 玉葱 醤油 砂糖 みりん	17日 アメリカン ドッグ 31日 お菓子	ホットケーキミックス 塩 豆乳 マヨネーズ ウインナー 油

※手作りおやつの日、するめ、うるめ、昆布などの噛むおやつがきます。
 ※噛みごたえのある食材を使ったメニュー(太字表記)を週に2~3回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。

3	火	鮭ちらし寿司 豚肉の生姜焼き 菜の花のツナ海苔和え みかん 花魁のおすまし ハンバーガー	ごはん 鮭 れんこん 人参 きゅうり 干椎茸 高野豆腐 きぬさや 酢 砂糖 醤油 みりん 海苔 豚肉 生姜 醤油 砂糖 酒 片栗粉 菜の花 ほうれん草 人参 きゅうり ツナ 海苔 醤油 砂糖 みかん 花魁 大根 三つ葉 白菜 人参 生椎茸 醤油 塩	3色蒸しパン	小麦粉 BP 砂糖 豆乳 いちご 抹茶 油
11	水	フロッコリーの胡麻味噌和え ポテトサラダ わかめスープ 焼きそば	ロールパン 豚ひき肉 木綿豆腐 パン粉 ケチャップ ソース キャベツ 塩 こしょう フロッコリー 人参 ほうれん草 油揚げ 胡麻 醤油 砂糖 じゃがいも きゅうり コーン 人参 マヨネーズ 砂糖 大根 わかめ もやし 鮭 醤油 塩	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 牛乳
18	水	マカロニサラダ トマト わかめスープ	中華麺 玉葱 キャベツ 人参 ウインナー ソース 塩 こしょう 青のり 鰹節 醤油 マカロニ フロッコリー きゅうり コーン マヨネーズ 砂糖 トマト	お菓子	
26	木	野菜たっぷりカレー マカロニサラダ 人参おかかスティック トマト	ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ カレールウ 塩 マカロニ フロッコリー きゅうり コーン マヨネーズ 砂糖 人参 鰹節 醤油 砂糖 トマト	豆腐のココア ブラウニー	小麦粉 ココア BP 豆腐 豆乳 砂糖 はちみつ 油 (さくらんぼ組 はちみつ×)

※今月のフルーツは りんご・いちご・みかん類 です。
 ※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。
 ※マヨネーズ・ちくわには卵が入っています。
 ※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・カレールウ・食パン・ロールパン・ホットケーキミックス
 (ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だしは乳成分なし)
 ※ベーキングパウダー→BP グリンピース→GP ホットケーキミックス→HM の表示になる場合があります。

