



今年度も早いものであと1か月余りとなりました。子ども達は、小学校への入学、一つクラスが大きくなることへの期待と不安でいっぱいの様子です。子ども達にとって、環境の変化は、とても大きなことで、いつもと変わらない状況でも急に甘えたり、食欲が低下したり等、心の不安を表す時があります。子ども達の期待や、不安を受け止めつつ、毎日を大切に過ごしていきたいと思っています。

3月3日は、おひな祭りがあります。コロナ禍でクラス事に行事を行っていましたが、3年ぶりに、1階に全園児が集合し行う予定です。換気を十分にしながら、久しぶりの全園児集合のおひな祭りを楽しみたいです。

3月の予定

2 (木)	新入園児面接 (令和5年度入園の面接をします)
3 (金)	おひな祭り
7 (火)	音楽あそび (みかん)
8 (水)	新入園児面接
13 (月)	身体測定週 17 (金) まで
16 (木)	誕生児紹介
17 (金)	卒園式 (すいか) 9:30~10:00 詳細は3(金)に配布します。
27 (月)	避難訓練
29 (水)	お別れ会 卒園・転園するお友達とお別れ会をします。



*新型コロナウイルス、インフルエンザが流行した際は、行事を縮小、中止する場合があります。

【お知らせ・お願い】

- 3月の徴収袋は、乳児クラス 20(月)、幼児クラス 24(金)に配布します。30(木)までに、ポストへお願いします。
- 来年度在園される方に、順次「緊急連絡票・保健調査票」を返却します。変更や予防接種等の追記をお願いします。追記後は、ポストに返却してください。
- 令和5年度の重要事項説明書を6(月)に配布します。内容についてご質問がございましたら職員までお知らせください。3/31までに「同意書」の提出をお願いします。
- 3/1より寒竹(かんちく)保育士(フリー保育士)・3/15より小石保育士(夕方保育士)が入職します。

避難訓練・消火訓練

先月は、火災の避難訓練と、消火訓練を行いました。火災の時は、園庭にまず避難しますが、園庭が危険と判断したときは、ちびっこ広場へ避難します。園の外へ避難する時は、バイク、自転車などにも注意し子ども達を誘導します。幼児クラスは、しっかり口を押さえ、煙を吸わないようにする行動も身につけてきました。消火訓練は年に2回行っています。消防士の方に、初期消火の大切さを教わり、職員も毎回真剣に取り組んでいます。



水消火器による消火訓練



火災避難訓練



2/17 小学校ごっこ・学校探検

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、「芦屋市接続カリキュラム」に基づき、就学前の子ども達の小学校生活への期待を高めるために、小学校生活の模擬体験を行っています。当日は、緊張様子で教室に入り、鉛筆の持ち方や、なぞり書きを教わりました。学校探検では、給食室、職員室、図書室、保健室を見学しました。職員室に入る時は、「失礼します。〇〇先生お願いします」と挨拶の仕方を教わり、早速、保育園の事務所に入る時に実践していました。小学校へ行くのが楽しみになってきたという声もあり、一層期待が膨らんだ様子でした。



失敗しても大丈夫だよ！

現在、すいか組がけん玉に挑戦しています。2/1に第1回目のけん玉発表会がありました。朝から緊張していた様子で一人の子が、「先生、失敗したらどうしよう…」と心配そうに聞きにきました。「失敗なんて思わなくていいよ、何回でもチャレンジしたらいいんだよ、応援してるからね！」と声をかけるとホッとした表情になりました。第1回目なので、できなくて悔し涙を流したり、思うように行かなかったりしたようですが、それを糧にして、その後、けん玉に取り組む姿が増えてきました。成功体験を繰り返し、自信がつき、自己肯定感の成長にも繋がっていきます。ホールを通ると、「先生！見てね！」とけん玉を見せてくれる人数が日に日に増えています。

保育園時代は、様々な事にチャレンジし、あるがままの自分を認めてもらえることで、大きな成長に繋がっていきます。結果だけに目を向けるのではなく、日々頑張ってきた経過大切に認めていきたいと思います。今日行われたけん玉発表会では全員が玉を乗せることができました！



さくらんぼ



いちご



もも

各クラスのお雛様です。3/3は、ひな祭りの由来や歌を歌って楽しめます。



ぶどう



みかん



すいか



ほけんだより 3月号



2023.3.1 芦屋こぼとぼっぼ保育園

少しずつ暖かくなりはじめ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。昨年4月に比べると、心もからだも大きく成長した子どもたちです。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣をしっかりと見直し、病気がケガに気を付けながら、残り1カ月も楽しく過ごしましょう。



◆耳のこと知っていますか？◆

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日と言われています。

子どもは大人に比べて、耳の病気にかかりやすいと聞いたことがあると思いますが、なぜでしょうか？大人と子どもの耳の違いや、正しいケアの方法を知って、お子さんの健康管理にお役立ていただければと思います。



子どもが中耳炎になりやすいワケ

中耳炎とは鼓膜の奥の中耳という部分に炎症が起きる病気です。小学校入学までに、約60~70%の子どもが1度は中耳炎にかかると言われています。一般的に中耳炎と言われているのは急性中耳炎のことで、中耳に細菌やウイルスが入り、急性の炎症が起きて膿がたまる病気です。特に3歳以下の子どもに多く、理由があります。

①子どもの耳管は大人に比べて太く、短く、傾斜が緩やか

耳管は鼻の奥とつながっており、子どもの耳は簡単に鼻やのどのウイルス等が「中耳」に入ってしまいます。

②全身の抵抗力や鼻・のどの粘膜の抵抗力が未熟なため、風邪をひきやすい

③鼻を上手くかめず、鼻水をすすってしまう

大人が「鼻をかんで」と小さな子どもに声をかけても、なかなか上手くできません。また、大人でも菌やウイルスが耳に行かないように、鼻は片方ずつ静にかむことを知らない人が意外にいます。

鼻をかむ練習として、ティッシュを割いたものを片方の鼻の穴付近にあてて、それを揺らす訓練があります。ゲーム感覚ですると子どもも興味をもってくれやすいですよ！

子供の耳



中耳炎は症状がなくなっても安心できない？

中耳炎の症状としては、ズキズキする激しい耳の痛み、発熱、耳漏（耳だれ）、耳が詰まった感じなどがありますが、中には痛みのない中耳炎もあります。乳児など痛みを上手く伝えられない場合は、機嫌が悪くぐずったり、しきりに耳に手をやったりすることがあります。指を耳の穴に入れる仕草が見られたら、注意が必要です。

中耳炎はしっかり治療すれば、ほとんどの場合は完全に治ります。しかし、症状がよくなったと自己判断で抗生剤の内服などの治療をやめてしまうと、治りが悪い滲出性中耳炎や慢性中耳炎に移行することもあり、結果的に治療に多くの時間を要することになります。

勝手に治療をやめず、耳鼻科で完全に治ったと言われるまで、きちんと治療を続けるようにしましょう。

耳そうじって本当に必要？

私たち親世代は、子どもの時から定期的に耳そうじを行うことが当たり前で、習慣になっている方も多いと思います。しかし現在、耳そうじは医学的に不必要かつ危険な行為とされています。耳には自分で耳垢を外に出す力があるため、自然と掃除してくれます（これを自浄作用と言います）。無理に耳そうじする必要はなく、毎日入浴後に軽く拭う程度で十分です。嫌がる子どもを無理に耳そうじすることで、耳の粘膜や鼓膜を傷つけてしまうことも多いです。また、綿棒等で耳垢を奥にやっってしまうこともあります。

どうしても耳垢が気になる場合や耳垢を上手く外に出せない場合は、定期的に耳鼻科で耳垢を取り除いてもらいましょう。



●アタマジラミ症になったら●

先月、当園でアタマジラミの発生報告がありました。子どもは気づかないうちに感染しやすく、しっかり駆除や対策をしなければ一気に広がります。

アタマジラミは卵を見つけたことから気づくことが多く、一見フケのような見た目ですが、手で取るうとしても引っかかりがあり取りにくいことがアタマジラミの特徴です。卵をみつけたら、まずは小児科か皮膚科を受診して、医師に「アタマジラミであるか」とアタマジラミであった場合は「登園可能か」と「適切な治療の方法」を確認します。

登園可能と言われても、適切な治療が行えていない場合登園できません。また、アタマジラミと診断されたら、園でも感染対策を行う必要があるため必ずすぐに園までご連絡ください。2月13日のよいこネットに資料を添付していますので、あわせてご確認くださいと思います。

●2月のぼっぼ保育園●

保育園を病気で欠席した理由：発熱、咳、鼻水、嘔吐、下痢、じんましん等

毎月ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございます。今年度は新型コロナウイルスだけではなく、ここ数年流行していなかったインフルエンザの感染もみられました。保育途中で突然の発熱や体調不良でお仕事に連絡し、早退や受診のお願いをすることも多くなり、保護者のみなさんにはご負担をおかけしました。

子どもたちの健康管理と園の保健活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝いたします。

1年間ありがとうございました。





2月は1月に続いて寒く雪がちらつく日もあり空気も乾燥していました。下旬になると寒くなったり暖かくなったりしてひと雨ごと春に近づいているようです。花粉も飛び始めました。眼がかゆくなったり鼻がムズムズしたりしてくるので、子どもたちの様子を気をつけて見守ってあげてください。

今年度も最後の月になりました。お忙しいなかアンケート等ご記入いただきありがとうございました。この1年でいろんなことを身につけたすいか組さんは卒園に、さくらんぼ組さん〜みかん組さんは進級に向けて毎日を過ごしています。各クラス一緒に遊んだりして見ているとうれしい気持ちとさびしい気持ちにもなります。子どもたちもグーンと成長しました。あと1ヶ月クラスで楽しく過ごしましょう。

さくらんぼ組・いちご組・すいか組（4月からのさくらんぼ組に向けて）じゃがいもを植えました。畑の野菜は、きびしい寒さを乗り越えて大きくなってきました。もうすぐ収穫出来そうです。



【 桃の節句 ひなまつり 】

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では3月の最初の日（み）の日にお祓いする習慣があり、身についたら汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海に流す「ながしびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちに人形ごっこ、「ひいな遊び」とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。またその人形に感謝と供養をこめてごちそうをするようになったことが、まつりの始まりとされています。

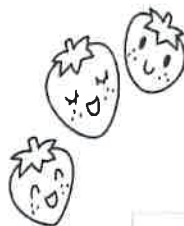


<p>《桃》</p> <p>中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考えがありました。桃の花を浮かべた酒を飲み桃の葉を入れたお風呂入って無病息災を願いました。</p>	<p>《ひなあられ》</p> <p>主に桃色・黄色・緑色・白の4色でそれぞれの四季を表していると言われ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いがこめられています。</p>	<p>《ひしもち》</p> <p>色の順は、たいてい緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「よもぎ」と「クチナシの実」使われていました。桃色のは「健康の祝い」、白色は「清浄の表し」、緑色は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。</p>
--	---	--



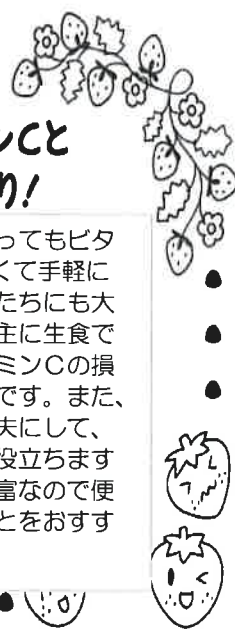
抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

菜の花は、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が働き、抵抗力を高め、風邪などの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防になります。さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手がツナ調理が可能です。また、パスタやグラタン・シチューの具にもおすすめです。



いちごはビタミンと 繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気です。いちごは、主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちますさらに、食物繊維が豊富なので便秘がちな時に食べることをおすすめします。



【 ☆ 1年を振り返ってみよう！ ☆ 】

- 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きたかな？
- 食事のあいさつをきちんとできたかな？

- 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
- 好き嫌いせずなんでも食べれたかな？



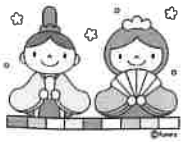
*** 幼児期は、食事のリズムをつくる大切な時期です。子どもの発育・発達に合わせて少しずつできることが増えるように、保育園と一緒に取り組んでいきましょう◎**

☀ 進級するご家庭へ

☀ 入学するご家庭へ

乳幼児期は、食事のリズムをつくる大切な時期です。発育、発達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。

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☆



2023年

こばとぼっほ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	水	ごはん 1日 鯖の味噌煮 15日 鯖のネギ味噌 切干大根とワカメのじゃこ和え おすまし	ごはん 鯖 味噌 醤油 酒 砂糖 生姜 / 鯖 青葱 白葱 味噌 砂糖 みりん 切干大根 人参 玉ねぎ ヒーマン コーン 魚肉ソーセージ クチャップ ウスターソース 砂糖 みりん 塩 油 大根 ワカメ じゃこ きゅうり 鰹節 酢 醤油 砂糖	1日 カレー 焼きそば	中華麺 玉ねぎ キャベツ 人参 ウインナー 塩 醤油 カレー粉 鰹節 青のり 油
2	木	リンゴンごはん カレービーフン炒め チーズオムレツ ひじきと大豆のサラダ おすまし	リンゴン 生姜 青葱 人参 醤油 みりん 酒 塩 ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ヒーマン しめじ カレー粉 醤油 みりん 塩 卵 ミックスベジタブル ほうれん草 チーズ牛乳 塩 こしょう ひじき 水煮大豆 枝豆 人参 コーン ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖	13日 お菓子 牛乳 フルーツ	牛乳 フルーツ
4	土	厚揚げトマト丼 ブロッコリーのおかか和え さつま芋の甘煮 おすまし	ごはん ウインナー トマト缶 厚揚げ じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ クチャップ 醤油 砂糖 お好みソース みりん ブロッコリー ちくわ コーン 砂糖 醤油 鰹節 さつま芋 砂糖 醤油 みりん 玉葱 にんじん しめじ 味噌	お菓子	牛乳 フルーツ
6	月	ごはん 6日 タンドリーチキン / 13日 鶏肉の照り 高野豆腐煮め煮 おかかブロッコリー お味噌汁	ごはん 鶏肉 玉葱 にんにく ヨーグルト クチャップ 醤油 カレー粉 塩 / 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 高野豆腐 人参 糸こんにゃく 生椎茸 油揚げ 醤油 砂糖 酒 みりん ブロッコリー 砂糖 醤油 鰹節 さつま芋 白菜 なめこ 味噌	6日 きな粉 ポテト	さつま芋 砂糖 きな粉 塩
7	火	味噌炊き込みごはん 7日 鶏のから揚げ / 28日 ゆかり鶏天 さつま芋の胡麻煮 ほうれん草と大根のナムル お味噌汁	ごはん 人参 ひじき エノキ 味噌 生姜 三つ葉 味噌 醤油 みりん 酒 鶏肉 生姜 醤油 中華だし 酒 片栗粉 油 / 鶏肉 ゆかり 小麦粉 油 さつま芋 醤油 砂糖 みりん 胡麻 ほうれん草 大根 コーン 魚肉ソーセージ 胡麻 胡麻油 醤油 砂糖	7日 はちみつ レモンラスク	はちみつ レモン汁 バター 砂糖
8	水	ごはん 8日 すきやき風煮 / 22日 カレー豚じゃこ ごぼうのおかか煮 キャベツの海苔和え 卵スープ	ごはん 牛肉 木綿豆腐 白葱 糸こんにゃく 生椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん / 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう 人参 板こんにゃく えのき 鰹節 醤油 砂糖 みりん きゃべつ もやし きゅうり ちくわ 醤油 砂糖 酢 海苔 卵 キャベツ じゃがいも しめじ 青葱 醤油 塩	8日 梅おにぎり 22日 梅おかか おにぎり	梅おにぎり ごはん 梅 ごはん 梅 鰹節
9	木	豚汁うどん 大豆の五目煮 かぼちゃサラダ トマト	ゆでうどん 豚肉 白菜 大根 人参 油揚げ 青ネギ 生椎茸 味噌 水菜 白葱 しょうゆ みりん 塩 水煮大豆 人参 昆布 干椎茸 こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 酒 かぼちゃ ミックスベジタブル 魚肉ソーセージ マヨネーズ 砂糖	9日 ウインナー ロール	ウインナー 塩 コショウ 小麦粉 砂糖 塩 3~5歳 餅
10	金	菜の花ごはん さわらの味噌チーズ焼き 厚揚げとピーマンのおかか煮 スナックエンドウと卵のサラダ おすまし	ごはん 菜の花 ツナ 胡麻 醤油 醤油 塩 海苔 さわら 味噌 みりん 砂糖 酒 ピザ用チーズ 厚揚げ ピーマン 生椎茸 鰹節 醤油 砂糖 みりん 酒 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 大根 玉葱 人参 醤油 塩	お菓子	牛乳 フルーツ
11	土	スパゲティナポリタン かぼちゃの甘煮 人参ゆかりスティック おすまし	スパゲティ 玉ねぎ ウインナー ヒーマン しめじ コーン 豆乳 塩 砂糖 コンソメ 油 かぼちゃ 砂糖 みりん 醤油 人参 ゆかり じゃがいも 玉葱 人参 しめじ 醤油 塩	お菓子	牛乳 フルーツ
14	火	ごはん さつま芋コロッセ 金時豆 マカロニサラダ おすまし	ごはん さつま芋 豚ひき肉 玉葱 牛乳 砂糖 醤油 黒胡麻 小麦粉 卵 パン粉 油 金時豆 砂糖 塩 マカロニ キャベツ きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 砂糖 大根 玉葱 えのき 醤油 塩	豆腐のココア プラウニー	小麦粉 ココア BP 木綿豆腐 豆乳 砂糖 はちみつ 油
17	金	麻婆丼 さつま芋のおかか煮 / 人参胡麻スティック 白菜ともやしの中華和え おすまし	ごはん 豚挽肉 木綿豆腐 生椎茸 玉ねぎ 白ネギ 生姜 味噌 クチャップ 醤油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 醤油 みりん 鰹節 / 人参 醤油 砂糖 胡麻 白菜 もやし きゅうり しめじ 魚肉 ウインナー 胡麻油 醤油 砂糖 鰹節 大根 かぼちゃ 白菜 醤油 塩	17日 マシュマロ コーンフレックスクッキー	マシュマロ バター コーンフレーク
20	月	ゆかりごはん 鯖のコーンマヨ焼き じゃがいものツナカレー煮 かんこんサラダ 卵スープ	ごはん ゆかり 鯖 コーン マヨネーズ パセリ 塩 じゃがいも ツナ 玉ねぎ 胡麻 カレー粉 醤油 みりん リンゴン キャベツ コーン 人参 ウインナー マヨネーズ 砂糖 卵 大根 にら もやし 豆腐 醤油 塩	お菓子	牛乳 フルーツ

※ 手作りおやつのは、するめ、昆布、うるめなどの噛むおやつがつきます。
 ※ 噛みこたえのある食材を使ったメニュー（**赤字表記**）を週に2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。
 ※ 今月のフルーツは **りんご・いちご・みかん** 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。

行事食	献立名	材料	おやつ名	材料
3	ひなまつり 鯛ちらし寿司 鶏肉の生姜焼き 金時豆 / みかん 菜の花のツナ海苔和え 花魁のにゅうめん	ごはん 鯛 れんこん きゅうり 人参 干椎茸 高野豆腐 卵 きぬぎや 酢 砂糖 醤油 みりん 油 鶏肉 生姜 醤油 砂糖 酒 片栗粉 金時豆 砂糖 塩 / みかん 菜の花 ほうれん草 人参 きゅうり ツナ 海苔 醤油 砂糖 花魁 素麺 大根 三つ葉 白菜 人参 生椎茸 醤油 塩	3色蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 いちご 抹茶
16	お誕生日会 人参ごはん 手羽元の磯焼き 大根とちくわのきんぴら みかんサラダ ワカメスープ	ごはん 玉ねぎ 人参 えのき ツナ グリンピース 醤油 塩 手羽元 青のり 塩 大根 ちくわ 生椎茸 こんにゃく 胡麻油 醤油 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう 大根 ワカメ もやし 醤油 塩	アメリカン ドッグ	ホットケーキミックス 豆乳 ウインナー 油 マヨネーズ
29	お別れ会 野菜たっぷりカレー 野菜ハンバーグ 人参ゆかりスティック トマト	ごはん 牛肉 じゃが芋 さつま芋 人参 玉ねぎ ヒーマン しめじ カレールウ 塩 豚挽肉 ミックスベジタブル パン粉 玉ねぎ クチャップ ソース 塩 人参 ゆかり トマト	ホットケーキ クッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 豆乳 生クリーム 小麦粉 BP 片栗粉 ココア 砂糖 豆乳 油

※ マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。
 ※ 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・ロールパン・食パン
 (ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だしは入っていません)

