



# はまっこだより



## 3月の活動計画

日付	曜日	内容
1	水	英語であそぼう 発育測定
2	木	体操教室 (こあら・ジョイナス)
3	金	誕生会
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	お楽しみパーティー
10	金	
11	土	保育修了式
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	体操教室 (うさぎ)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	春分の日
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	希望保育日 (弁当日)
31	金	新年度保育準備 (休園)

### ごあいさつ

寒さと暖かさを繰り返す三寒四温の日々の中、令和4年度の最後の月となりました。子どもたちは就学や進級を控え、希望に胸を膨らませているようです。残り少ない毎日ですが、新年度が期待をもって迎えられるように、支えていきたいと思えます。

この1年間、保護者の皆様には保育園にご理解、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

## お知らせ

### お楽しみパーティーについて

9日(木)は、お楽しみパーティーです。この日は、きりん組が子どもたち中心で年下の友達に感謝の気持ちを伝えるための計画をし、こあら・うさぎ組がお返しサプライズをする予定です。小さいクラスの子どもたちも、職員と一緒に「ありがとう」を伝えます。

お昼は、給食職員が腕を振ったごちそうが並びます。子どもたちの成長を喜びながら、美味しく楽しく食事をいただきます。子どもたち同士の、温かいつながりを感じられる一日になりそうです。

### 保育修了式 ～きりんさん おめでとう!～

きりん組の子どもたちはこの5～6年間、毎日友達と一緒に過ごす中で、笑ったり喧嘩したり、時には涙したりとさまざまな表情を見せてくれました。きっと保育園時代の今しかできない、たくさんの経験をしたのではと思います。



修了式の練習が始まり、お別れの言葉や歌が聞こえてくると、少し寂しいのが本音です。しかし、大きくたくましく成長した子どもたちの姿はとても眩しく、喜びでいっぱいになります。当日は、おめでとうの気持ちをこめ、職員みんなで送り出したいと思います。

### 体験してみよう! 英語であそぼう・体操教室

3月の『英語であそぼう』は、りす組が、体操教室はうさぎ組が体験します。いつも「何をしているのかな?」と興味津々だったのが、「今度は自分たちも」と、ワクワクしているようです。

一足早く体験することで、春からの活動へつなげていきます。家庭でも、話を聞いてみてくださいね。

### 希望保育日について

30日(木)は、新年度の準備のため希望保育日です。この日、保育を希望されている方は、弁当の準備をお願いします。また、当初保育を希望されていた方で、家庭保育が可能になった方はお知らせください。

なお、31日(金)は、休園とさせていただきます。準備をいたします。よろしく申し上げます。

## 4月の予定

22日(土)保護者総会  
英語であそぼう  
体操教室  
誕生会  
春の健康診断  
(状況により、予定を変更することがあります)

日程は未定です。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

# 3月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 <u>ミートスパゲティ</u> ジャーマンポテト 野菜の中華風 豆乳スープ <u>たらこおにぎり</u>	2 ごはん さばの味噌煮 春雨の酢の物 金時豆煮 かき玉汁 <u>ジャムサンド</u> 牛乳	3 <b>ひなまつり献立</b> ちらし寿司 鶏肉の照り焼き あすっこサラダ 花麩のすまし汁 いちご <u>カルピスゼリー</u> ひなあられ 	4 おやつ
6 ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 梅人参 キャベツのみそ汁 <u>麩ラスク</u> 牛乳	7 ごはん 鮭のあっさり焼き ナムル さつまいもこんぶ 大根のみそ汁 <u>くるくるパイ</u> 牛乳	8 カレーうどん 小魚マリネ ごぼうごまサラダ 切干大根煮 <u>大豆とじゃこのおにぎり</u>	9 <b>おたのしみパーティー</b> <u>雪だるまパン</u> <u>かぼちゃグラタン</u> ナポリタン  花野菜マリネ 野菜スープ <u>玄米フレーク</u> 牛乳	10 ごはん <u>ぎょうつげ</u> ミモザサラダ きんぴらごぼう もやしのみそ汁 <u>ハムチーズサンド</u> 牛乳	11 <b>保育修了式</b>
13 ハヤシライス フルーツヨーグルト ツナサラダ 切干大根はりはり <u>クッキー</u> <u>りんごジュース</u>	14 ごはん さわらのカレー天ぷら 納豆サラダ 酢ごぼう なめこのみそ汁 <u>じゃがまる</u>	15 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの酢みそ和え <u>ピラフ</u>	16 ごはん 鶏肉の中華焼き 大豆とひじきのサラダ さつまいも煮 白菜のみそ汁 <u>チーズホットケーキ</u> 牛乳	17 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネース和え 船場汁 <u>いもけんぴ</u> 牛乳	18 おやつ
20 納豆ごはん 肉じゃが 春キャベツの酢の物 麩のみそ汁 <u>りんごケーキ</u> 牛乳	21 <b>春分の日</b>	22 きつねうどん 鮭と大豆のサラダ あらめ煮 <u>ぼたもち</u>	23 ごはん 赤魚の梅煮 和風サラダ 切干大根カレー炒め じゃがいものみそ汁 <u>焼きそば</u>	24 ごはん 鶏肉のコーン揚げ さつまいもとかぼちゃのサラダ アスパラこんぶ 小松菜のみそ汁 <u>じゃこトースト</u> 牛乳	25 おやつ
27 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ココロサラダ わかめのみそ汁 <u>あべかわマカロニ</u> 牛乳	28 パン ポークビーンズ アスパラサラダ ミルクスープ <u>チーこぶおにぎり</u>	29 親子丼 なます あすっこごま和え じゃがいもの煮物 <u>りんごパイ</u> 牛乳	30 <b>希望保育日 (弁当日)</b>	31 <b>保育準備日 (休園)</b>	



## 手作りふりかけレシピ

朝などごはんが進みにくいときにあった便利な手作りふりかけです。簡単に栄養満点！ぜひおうちでも作ってみてください！



- (材料)
- 小松菜…………… 150g
  - じゃこ…………… 30g
  - ごま油…………… 大さじ1
  - 砂糖…………… 小さじ1
  - 酒…………… 大さじ1
  - しょうゆ…………… 小さじ1
  - かつお節…………… 適量
  - ごま…………… 適量

### (作り方)

- 小松菜は1cmに切る。
- フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎→葉の順に炒める。
- 油が全体に回ったらじゃこを加えて中火で小松菜がしんなりするまで炒める。
- 調味料を加えて水分を飛ばすように炒める。
- かつお節、ごまを加えて混ぜ合わせる。

