



令和4年3月1日  
鹿児島空港わらべ保育園

3月に入り、柔らかな日差しが心地よく感じられるようになりました。今年度も残りわずかになり、入学や進級を控えた子どもたちの目は期待と喜びでキラキラ輝いているようです。保護者の皆さまにはこの1年間、コロナ禍においての様々なお願いを始め、行事や活動でのご協力をいただき感謝でいっぱいです。来年度も子どもたち一人ひとりの成長を伸ばし、楽しく安全に過ごせるように配慮していきたいと思います。

### 行事予定

- 3日(木) ひな祭り
- 9日(水) 身体測定
- 12日(土) 入園説明会
- 15日(火) 消火避難訓練
- 17日(木) 乳児健診
- 25日(金) お別れ会・誕生会
- 26日(土) 卒園式



### お誕生日おめでとう



にじ組 1名  
つき組 1名  
ほし組 3名

### お知らせ・お願い



#### 3月12日(土)について

フッ化物洗口事業説明会 13:00~13:15...にじ組保護者様対象  
新入園時説明会 14:00~がありますので、13:00までの降園をお願いします。

#### 3月26日(土)は卒園式です

例年つき組さんも一緒にお祝いしていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため縮小し、今年度は卒園児とその保護者・職員のみで挙行いたします。

#### 3月31日(木)について

平日ではありますが、新年度準備のため極力家庭保育をお願いします。お仕事の都合がつかない場合は園にお知らせください。

別紙にて4月からの担任をお知らせします。掲示しますのでご覧ください。4月からは玄関前に新しい職員紹介を掲示しますのでそちらもご覧ください。

[問い合わせ]

鹿児島空港わらべ保育園 tel:0995-64-1001 fax:0995-64-1002  
緊急連絡先:070-3623-7548 e-mail: k.warabe02@eos.ocn.ne.jp  
ホームページ <https://www.ans.co.jp/u/seishin-kagoshima>





# 3月 ほけんだより

令和4年3月1日  
鹿児島空港わらべ保育園



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、残りの1ヶ月も風邪など引かずに元気にすごしましょう！

## 新型コロナウイルス感染症対策について

今年に入り、感染者が急増しました。いろいろな取り組みが変更されつつある世の中ですが、以下の点に気を付けて登園をお願いします。

- ◎体調不良(特に咳・嘔吐や下痢)や発熱が園児及びご家族にある場合はお休みをお願いします。園児及びその同居ご家族の体調に変わりがない場合は登園可能です。
- ◎毎日の健康カードの記入・持参をよろしくお願いします。
- ◎同居ご家族等の感染・濃厚接触者となった場合やPCR検査を受けなければならない状況になった際は霧島市・保健所への報告もある為必ずご連絡をお願いします。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 1年間、健康に過ごせました

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

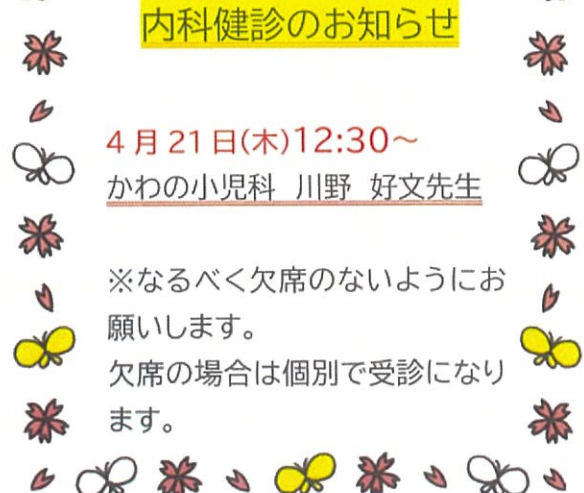
- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## 内科健診のお知らせ

4月21日(木)12:30~  
かわの小児科 川野 好文先生

※なるべく欠席のないよう  
お願いします。  
欠席の場合は個別で受診  
になります。





# 給食だより

NO.7

令和4年 3月号



少しずつ寒さも和らぎ、春がすぐそこまで近づいています。もうすぐ進級・進学を迎える子ども達。今年度も給食やクッキングの中で、初挑戦したこと・出来るようになったこと、それぞれに成長を見せてくれましたが、保護者の皆様には、1年間ご理解とご協力を頂きありがとうございました！

来年度も子ども達が食を身近に感じながら、元気いっぱい過ごせるように食事の面からサポートしていきます😊



## 1年間の食事を振り返りましょう

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？春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つ美味しさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことが出来た。
  - 食事の準備や片づけを手伝うことが出来た。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
  - 姿勢を正しく食べることが出来た。
  - スプーンや箸を上手に使うことが出来た。
  - よく噛んで、味わって食べる事が出来た。
  - 楽しく食べる事が出来た。
  - 三食は決まった時間に食べる事が出来た。
  - 朝食をかかさず食べた。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう。



## 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそやヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品と言われています。

効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

## 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから！！朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく！できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。

## ★ おやつレシピ ★ パンナコッタ ★

【材料】4人分

- 牛乳・・・200cc
- 生クリーム・・・60cc
- 砂糖・・・40g
- ゼラチン・・・6g
- 水・・・40cc

【作り方】

- ①水とゼラチンをよく混ぜ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳、砂糖を加えて温め、砂糖が溶けたら①と生クリームを加えて混ぜる。
- ③お皿に②を注いで冷蔵庫で冷やし固めたら完成。
- ④お好みでジャムを添えても♡

※牛乳の割合を増やすとあっさり。生クリームの割合を増やすと濃厚になります。

## 【給食室からのお知らせ】

この1年で子ども達は大きく成長しました。卒園・進級に向けて、子ども達が給食の時間を「楽しい時間」としてもらえるよう美味しい食事・おやつを出せるよう、給食室も頑張ります😊また、もうすぐ卒園ということでほし組さんから好きな給食＆おやつを聞いて、3月の献立に入れていきます☆3月の給食をお楽しみに☆

