



令和7年 3月 上鳥羽保育園  
 [携帯電話] 080-2415-1581  
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>  
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

暖かな日差しを感じる日が増えてきましたが、気温が急に下がったりとまだまだ寒暖差に注意が必要です。子どもたちはたくさん運動をして汗をかくので、薄着を心がけ体調管理には気を付けていきたいです。

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちの1年を振り返ると、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長しています。新年度にむけて元気にバトンタッチができるように、一日一日を大切に今のクラスでの楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思います。



**【お別れパーティー】**

日時：3月4日（火）  
 もうすぐ卒園するふじ組の子ども達たちと過ごす最後の行事です。みんなで楽しい思い出を作り、美味しいお弁当も一緒に食べたいと思います。  
 ※お弁当の準備をお願いします。

**【卒園式】**

日時：3月22日（土）  
 場所：遊戯室  
 服装：園指定服（ゆり組のみ）  
 ※ゆり組は、在園児代表で式に参加します。  
 ※詳細は別途お知らせします。



**【終業式】**

日時：3月31日（月）  
 場所：遊戯室  
 （平常保育内で園児のみの参加となります）

**【次年度の説明会について】**

年間行事でお知らせしていた通り、各クラスの懇談会を行います。今年度は、終了後に次年度の説明会を行いますので、ご都合をつけていただき参加をお願いします。

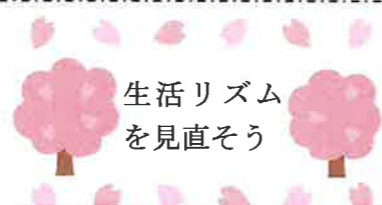
\* 2月の園に対するご意見は0件でした \*

**【新年度について】**

29日（土）の新年度準備終了後、31日（月）は新保育室で現在の担任と過ごします。  
 （4月1日以降は新担任となります）

**【令和7年度入園式】**

日時：4月4日（金）  
 場所：遊戯室  
 時間：10時～  
 入園してくるお友だちを迎え、新年度がスタートします。みんなで楽しい思い出をたくさん作ろうね。  
 ※令和6年度、途中入園児も対象となります。  
 詳細は別途お知らせします。



新しい生活が始まることに期待とちょっぴりの不安な気持ちを持っている子ども達。知らず知らずのうちに疲れがたまっていってしまい、体調を崩しやすくなります。早寝早起きの習慣と、朝ご飯をしっかりと食べるようにし、新生活をいいスタートがきれるよう生活のリズムを整えましょう。

**今月の予定**

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 お別れ パーティー お弁当の日	5	6 体操教室	7 サッカー 大会 ふじ組懇談	8	9
10	11 避難訓練 ゆり組懇談	12 きく組懇談 鳥羽 ホーム①	13 ばら組懇談 サッカー 大会(予備)	14 卒園式 リハーサル もも組懇談	15	16
17 鳥羽 ホーム②	18 卒園式 リハーサル	19	20 春分の日	21	22 卒園式	23
24	25	26 鳥羽 ホーム③	27	28	29 新年度準備	30
31 終業式						

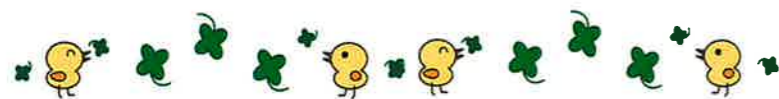
**【新しい職員の紹介】**

保育士 家本 麻衣      保育士 松下 明日香  
 保育士 辻井 皐月

よろしくお祈いします。

## 給食だより

一年の締めくくりの月がやってきました。子どもたちはこの一年で体も心も大きく成長したと思います。苦手なものが食べられるようになったり、お箸・スプーンが上手に使えるようになったりと食に関する成長もたくさん見ることができました。卒園、進級に向けて残り一ヶ月元気に過ごしましょう。



### ◎一年間の食事を振り返ろう◎

この一年を通してどれだけの旬の食材を食べることができたでしょうか。春は春キャベツやえんどう豆、夏はスイカやきゅうり、なすび、秋はさつまいもやきのこ、冬は白菜や大根など、保育園で栽培・収穫したものも多かったと思います。旬の味を知ることそれぞれの食材のおいしさが子どもたちに伝わってほしいです。また、三食の食事のバランスや食事のマナーを守ることはできたでしょうか。ご家庭でも一年間の食事を振り返ってみてくださいね。



#### \*食生活をチェックしてみよう\*

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさまでした」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 朝、昼、夜と3食きちんと食べた。
- 周りの人と楽しく食事ができた。



## 保健だより

子どもの頃から

### 「早寝早起き朝ご飯」

を身に付けよう

正しい食習慣を形成するために  
**朝食を食べる**



朝食を食べると**集中力が上がり**、いきいきと1日を過ごすことができます。他に生活リズムが整うことで、**排便習慣にも繋がります**。更には朝食を食べていない人に比べ、**学力が高い**ことも報告されています。

体全体のエネルギーになり、眠っている脳を起こしてくれるパワーの源『**米(ご飯)**』を食べましょう。

気持ちよく朝食を食べられるように  
**早寝早起きをする**



乳幼児期(1~3歳)の睡眠時間は昼寝を含め**11~12時間程度**が望ましく、朝7時に起きるとしたら遅くとも夜9時には寝る必要があります。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長を促します。

子どもの起床・就寝時刻、食習慣は**大人に影響されます**。家族全員で生活習慣・食習慣を整えましょう。

しっかりと朝食を食べなかったり、**偏食が多いと体調を崩しやすくなります**ので**ご注意ください!!**

## 今月のねらい

もも組

- ・気の合う友だちや保育者とごっこ遊びや見立て遊びをして、一緒に過ごすことを楽しむ。
  - ・進級先のクラスの部屋で過ごし、新しい環境に慣れ安心して過ごす。
- \* 戸外あそび \* 散歩

きく組

- ・幼児クラスで過ごしたり、交流を持ち環境に慣れ親しむ。
  - ・友だちと積極的に関わりながら、相手にも思いがある事に気付く。
- \* 戸外あそび \* 散歩

ばら組

- ・進級に向けて期待を持って生活する。
  - ・何事にも“丁寧に”することを心がける。
- \* 散歩 \* 戸外あそび

ゆり・ふじ組

(ゆり)

- ・1年間を振り返り、進級することへの期待を持つ。

- ・卒園式の意味を理解しながら、来年に期待を持つ。
  - ・卒園式やお別れパーティーなどを通し成長を喜び、感謝の気持ちを持ち伝えていく。
- \* 散歩 \* 戸外あそび \* プレゼント製作

# 3月給食献立表

上鳥羽保育園  
2025年3月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 土	肉うどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)	★和牛モモ(赤肉) / ★油揚げ / ★たまご / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / ほうれんそう	牛乳 マリー	1食時 - 468 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
3 17 31 月	ごはん 鶏団子鍋 春雨サラダ	ごはん / かたくり粉 / さつまいも / 普通はるさめ(乾) / 上白糖 / ★プレミックス粉(ホトケキ用) / ★無塩バター / グラニュー糖	★鶏若鶏肉ひき肉 / ★たまご / ★木綿豆腐 / ★ロースハム / ★牛乳	にんじん / えのきたけ / はくさい / 玉葱 / ねぎ / きゅうり	牛乳 メロンパンクッキー ☆	1食時 - 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
18 火	ごはん じゃがいもと切干大根の煮物 味噌汁	ごはん / じゃがいも / 三温糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★油揚げ / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	にんじん / 切干しい / こん / ほうれんそう / 玉葱	牛乳 ぼたぼた焼き	1食時 - 542 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 水	ごはん カレイのコーンマヨ焼き 大豆の甘辛揚げ 味噌汁	ごはん / ★マヨネーズ(全卵型) / さつまいも / 板こんにやく / かたくり粉 / 三温糖 / ★無塩バター / ★薄力粉 / サラダ油	まがれい / ★大豆(国産・乾) / しらす干し(半乾燥品) / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	とうもろこし(冷凍) / にんじん / ごぼう / こまつな / 玉葱 / パセリ	牛乳 にんじんプリッツ ☆	1食時 - 538 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g
6 木	ちらし寿司 ブロッコリーの酢味噌和え 豚汁	ごはん / 三温糖 / ★ごま(いり) / 上白糖 / さつまいも / ★薄力粉 / かたくり粉	★たまご / ★凍り豆腐 / 焼きのり / しらす干し(微乾燥品) / ★油揚げ / ★米みそ(甘みそ) / ★豚モモ(脂身付き) / ★米みそ(淡色辛み)	にんじん / きゅうり / ブロッコリー / カリフラワー / だいこん / ねぎ	牛乳 芋蒸しようかん ☆	1食時 - 512 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 金	食パン ミートソーススパゲティ ポテトサラダ スープ	★食パン(市販品) / ★スパゲティ / 三温糖 / じゃがいも / ★マヨネーズ(全卵型)	★豚ひき肉 / ★ロースハム / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / パセリ / トマト缶詰(ホール) / きゅうり / えのきたけ / チンゲンツァイ / ★りんご	牛乳 りんご	1食時 - 546 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
8 土	きつねうどん りんご	★うどん(ゆで) / ★薄力粉 / 上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / わかめ(乾燥・水戻し) / ★油揚げ / ★牛乳 / ★調整豆乳	玉葱 / にんじん / ★りんご	牛乳 抹茶蒸しパン	1食時 - 438 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 月	ごはん ハンバーグ 白菜のごまあえ 味噌汁	ごはん / ★パン粉(乾燥) / ★ごま(いり) / 上白糖 / ★食パン(市販品) / ★無塩バター / 黒砂糖	★牛ひき肉 / ★豚ひき肉 / ★木綿豆腐 / ★牛乳 / ★たまご / ★米みそ(淡色辛みそ)	玉葱 / はくさい / にんじん / えのきたけ / りょくとうもやし / ほうれんそう	牛乳 黒糖トースト ☆	1食時 - 528 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 火	ごはん 鶏のすき焼き風煮 味噌汁	ごはん / しらたき / ★焼きふ(親世ふ) / 三温糖 / ごま油	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★焼き豆腐 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / カットわかめ / しらす干し(半乾燥品)	にんじん / 玉葱 / はくさい / だいこん / 青ねぎ	牛乳 わかめじゃこのおにぎり ☆	1食時 - 555 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 水	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜の中華和え すまし汁	ごはん / 上白糖 / ★ごま(いり) / ★薄力粉 / ★無塩バター	★しろさけ / ★絹ごし豆腐 / わかめ(乾燥・水戻し) / ★牛乳 / ★きな粉(大豆) / ★たまご	こまつな / にんじん / りょくとうもやし / 玉葱	牛乳 きなこマフィン ☆	1食時 - 538 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 木	カレーライス 大根とツナのサラダ	ごはん / じゃがいも / ★マヨネーズ(卵黄型) / ★ぎょうざの皮	★豚モモ(赤肉) / まぐろ缶詰(油漬フルケイ) / ★牛乳 / ★ウインナー / ★プロセスチーズ	玉葱 / にんじん / ぶなしめじ / だいこん / きゅうり / とうもろこし(冷凍)	牛乳 餃子ピザ ☆	1食時 - 539 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
14 28 金	ロールパン グラタン もやしのナムル スープ	★ロールパン / ★マカロニ / ★薄力粉 / ★有塩バター / 上白糖 / ★ごま(いり) / ★塩せんべい	★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★プロセスチーズ / ★牛乳 / ★ロースハム	玉葱 / にんじん / ぶなしめじ / ブロッコリー / きゅうり / りょくとうもやし / チンゲンツァイ	牛乳 しおせんべい	1食時 - 587 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g