

日中の日差しは少しずつポカポカと春に近づき心地よい日が増えてきました。2月はいつまでも寒い日が続く、体調を崩し、咳や鼻水などの症状が消えないお子様が多くみられたので、今月は暖かな日差しの中、戸外での活動をたっぷりとさせてあげたいと思います。

3月は子どもの卒園や入学、新学年準備など、新しいことが始まり大人の私たちにとっても忙しい月となりそうですね。気ぜわしさが子どもたちに伝わらないように余裕をもって過ごしたいですね。

## 季節の変わりめ 気温に合う衣類の準備をしましょう

春先になると、朝夕は寒いけれど昼間は汗をかくほど暑さを感じ、衣類の調整が難しい季節になります。人は暑くなると汗をかき体温調節をしますが、この調節機能を鍛えられるように子どもたちの衣類はなるべく薄着で過ごしましょう。

園では「暑くなったら一枚脱ごうね、夕方寒くなったら一枚着ようね」などの声掛けをしてしていきます。できるだけ着替えのしやすい衣類をご用意ください。

## ★3月3日は耳の日★

乳幼児は特に耳の病気にかかりやすいので注意しましょう

### 耳の気になる症状の見つけ方

- 向かい合って話せば通じるが背後から話すと返事をしない。
  - テレビの音を大きくしたり近づいて見る。
  - 会話していて何度も聞き返す。
  - 話しかけてもぼんやりしたり後から聞き返す。
  - よく耳を触っている。
- などです。



上記のような症状がある場合は耳鼻科受診をお勧めします。  
※子どもの耳の中は小さくて見えづらく耳掃除も大変です。耳鼻科を受診し、病院できれいにしてもらいましょう。

少しずつ寒さも和らぎ、暖かい春が待ち遠しい日々です。今年度も残すところあと1か月となりました。1年を振り返ってみると、子どもたちは少しずつ色々なものを食べられるようになったり、苦手なものも頑張って食べたりと、成長が感じられます。今月は卒園式も控え、これまでの人気メニューを多く取り入れた献立になっています。

また食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。

## 給食を振り返って

給食ではこの1年を通して、たくさんの旬の食材を取り入れました。旬の食材は栄養価が高いので健康維持や、免疫力を高めたり抵抗力をつけたりすることができます。また、園では楽しい給食の時間を過ごせるように、下記ができるように声かけをしてきました。食生活や給食を通して学んだことをこれからも続けていきましょう。

- ①食事の前にしっかり手洗いをしよう
- ②食事のあいさつをしよう
- ③正しい姿勢で食べよう
- ④よく噛んで、味わって食べよう
- ⑤周りの人と楽しく食事をしよう
- ⑥苦手な食材を少しでも食べよう
- ⑦自分のちょうどいい量を食べきろう



3月19日(水)は、以上児対象のデザートバイキングです。ゼリー・蒸しパン・スコーンのそれぞれ2種類ずつで、未満児はそこからゼリーとジャムスコーンを提供します

## えのみ人気メニュー紹介

今回は、12月のファミリーフェスタで好評だった“**ヨーグルト蒸しパン**”の紹介です♪  
混ぜる工程をお子さんに手伝いしてもらって、是非作ってみてください。

(アルミカップ4個分)

- プレーンヨーグルト 75g
- 砂糖 30g
- 小麦粉 60g
- ベーキングパウダー 2g
- いちごジャム お好みの量

- ①ボウルに小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーを入れ、ヨーグルトを最後に入れ、しっかり混ぜる。
- ②アルミカップに入れ、15分程蒸す。
- ③蒸しあがったパンにジャムを添える。

