



あそび だより

あそびの杜保育園
2026年 3月号



園長 杉浦 昌代

早いんですね。もう1年が経とうとしています。私は2/7に行われた20周年記念祝賀会の次の日から大風邪…なんと「38.7度」この体温に驚きです。そもそも、記憶にないほど発熱しない私のからだは悲鳴です。相当な強者にやられた私は、2月が終わる今、やっと「9割回復」です。インフルでもコロナでもありませんでしたが、新種のウイルス「インコロエンザ」ですね。つらかった…。健康って大事

風邪をひく前の私は睡眠不足。布団に入るのは連日2時。こんな生活だからですね。睡眠の大切さを実感です。さあ、いよいよ今年度最終月になりました。熱を出している場合ではありません。たけうま組さんと一緒にすごせるのもあと1カ月ですよ。3月は万全の体調で挑みます🍀

主任 鈴木 祐子

2月から3月にかけて、3日間ほど寒い日が続きその後4日間ほど暖かい日が続く「三寒四温」ということばが使われますが、まさにそんな気候です。散歩に行く子どもたちから「今日はジャンパー着ないよ!」という声も聞かれるようになりました。春は、花粉の影響や環境の変化などなんとなく心が落ち着かない季節ではありますが、やはり暖かい春が来るといことは嬉しいですね。卒園を迎えるたけうま組の子どもたち、進級する子どもたち…毎年子どもたちの成長を改めて感じる季節です。

3月の予定

- 4日 お弁当の日
- 7日 成長を祝う会
- 14日 新年度説明会
- 20日 春分の日
- 27日 お別れ会・誕生会
- 28日 卒園式



4月の予定

- 4日 進級おめでとう会
入所式
- 24日 誕生会
- 29日 昭和の日

てまり組



残すところ、てまり組での生活は1ヶ月となりました。4月の頃を振り返ってみると、まだまだ赤ちゃんだった5人が、今ではたくさん動き回り、ことばも出始めていて、少しずつズボンを自分で脱いだり、手を洗いにいったりと身の回りの簡単なことを自分でやろうとしています。大人と一緒に楽しみながら少しずつできること、わかることを増やしていきたいです。

おてだま組



「やっぱり寒いね」「あれ?今日はずいぶん温かいね」子ども達に気温なんて関係ない!どんな日も元気に外を走り回っています。裏道散歩では先生に負けじと全力で走り、時には転んでしまう姿はありますが、それでもお友達の力を借りながら自分で立ち上がり、再び走りだします。そんな子ども同士のおさいなやりとりを大切に、残り1カ月を楽しく過ごしていきたいと思えます。

かざぐるま組



かざぐるま組として過ごすのも残り1ヶ月となりました。最近、ルールのあるあそびを大人と一緒に楽しめるようになってきた子どもたちです。特に「かくれんぼ」が好きなようで、公園に着くと子どもたちから「やろう!」と誘ってくれます。簡単なルールのあるあそびをたくさん行っていく中で、あそびの輪を広げていながら、残り1ヶ月…子どもたちと色々な活動を楽しんでいこうと思えます。

こま組



こまぐみ最終月となりました。4月から見ていた様々な場面で、子どもたちの成長を実感しました。子どもたちはめんこ組になることを楽しみにしています。行事は月初めの「成長を祝う会」を残すのみです。子どもたちの頑張りを温かく見守って頂けたらと思います。こまぐみの子どもたちは、個性豊かで、のびのびとしています。このまま元気に成長して欲しいと思っています。一年間、ご理解ご協力いただきありがとうございました。担任一同

めんこ組



いよいよめんこ組、最後の1ヶ月です。からだも心も成長した子ども達です。その姿を「祝う会」で見たいと思います。今月は、卒園するたけうま組さんを送る準備もしていきますが、自分たちがたけうま組になるという気持ちの準備も子ども達に寄り添いながらしていきます。残り1ヶ月となりましたが最後までご協力をお願いいたします。

たけうま組



2月に入って暖かい日が増えたことで、外に出た時も汗をかくほど全力で走り回るたけうま組の子どもたち。3月は保育園最後の成長を祝う会ですね。子どもたちは毎日劇の歌を歌ったり、小道具作りを楽しんでいます。毎日「今日はやる?」と聞いてくれるほど劇も楽しめていて私たちも本番が楽しみです。卒園まで残り1ヶ月…みんなで全力で楽しみつくしたいと思えます!

※感染症の流行状況により予定が変更・中止される場合があります。

3月給食だより



子どもたちは、1年間様々な行事や活動を通して、からだも心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことと
思います。給食を残さず食べたり、苦手で食べられなかったものが一口食べられるようになったりと、1人1人違
いますが、とても成長を感じた1年でした。

リラックスをして食事をするとお子さんの本音を聞くことが出来ると思います。そして、家族の笑顔が子ども達
にとって最高の食事のスパイスになります。家族で食事の時間を楽しんで、これからの子どもの食事と成長を大事
にして欲しいです。からだづくりには食事からの栄養がとても大切です。より栄養価の高い旬の食材を進んで食べ
ましょう♡

好きな旬の食べ物は？1年の食事を振り返ってみよう！！

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・スナップエンド・グリーンピース）

夏は（ピーマン・ゴーヤ・とうもろこし・トマト）

秋は（さつまいも・茄子・れんこん・さといも・ゴボウ）

冬は（大根・白菜・ほうれん草・ねぎ）



それぞれの食材がもつ美味しさを園でも伝えていけたらと思います。また、ご家庭では
三食の食事のバランスやマナーは守っていたでしょうか？ご家庭でも美味しい旬の食材搜
しをして、1年間の食事を振り返ってみましょう。

子育て講座でもご紹介した“鉄分ふりかけ”のレシピです。

（材料）4人前

- ・小松菜 200g ・じゃこ 50g ・芽ひじき 30g（水戻し不要）
- ・白いりごま 適量 ・かつお節 9g ・ごま油 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1 ・ごま油 大さじ1



- ①小松菜の茎は1cm弱・葉先はみじん切りにして茎と葉をわけておき、水洗いをし、さっと水気を切っておく。
- ②フライパンにごま油をひいて温め、香りが出てきたら小松菜の茎を炒める。次に葉を炒める。
- ③じゃこ・芽ひじきを加え残りの調味料を入れ炒め合わせる。（水分をよく飛ばす）
- ④かつお節白・白ごまを入れ、混ぜたら出来上がり。

給食室から

2月14日（土）早朝散歩+子育て講座にご参加ありがとうございました。日々、子ども達にとっての栄養な
ど考えていますが、保護者の方と栄養についてお話しでき、とても有意義な時間になりました。私達給食の職員
も改めて子ども達にとっての栄養の大切さを再確認しました。今回は【子ども達に必要な鉄分について】では
したが、次回の子育て講座は新たな発見ができ、なるほど…と思える内容が出来たらと思っています。聞きたい内容
などありましたら給食までご連絡下さい。たけうま組のみんなは、今月で保育園の給食が最後になります。小学
校の給食の時間は保育園に比べてかなり短いです。だからこそよく噛んで食べてほしいです。ご家庭でもよく噛
むように伝えていただきたいです。3月は行事が沢山あるので、子ども達はこの時期、
何となく落ち着きがないようです。そんなときは、いつもより消化に良い食べ物を食
べましょう！！ お弁当の日や日々の給食にご協力いただきありがとうございました。





ほけんだより 3月号

2026年3月
あそびの杜保育園

いよいよ年度末の3月になりました。この1年間でお子さんがどのくらい成長したか、園で計測した体重と身長を、母子健康手帳などの「身体発育曲線（成長曲線）」に記載してみましょう。

予防接種について

年度末が近づいてきました。未接種の予防接種がある場合は接種予定の計画をしましょう。予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健康が気になる季節だからこそ、予防接種は遅らせずに受けられるといいですね。

予防接種後、体調が急変することがあります。予防接種を受けた日は、体調の変化がないかを十分見守ることが大切です。また、接種部位は清潔に保つこと、激しい運動を避けることも大切です。十分に見守り、安静に過ごすために予防接種の予約を降園後にするなど、できる限りご家庭でお子さんの様子を見てもらえると安心です。

花粉症セルフチェック

さらっとした鼻水が出る
一週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
目が痒く涙が出る

最近子どもでも花粉症の症状が見られることが多くあります。上記のような症状がある場合には早めに病院に行って相談してみましょう。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻を包むように抑えましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

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った項目は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
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 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
- 笑顔が多く情緒が安定していた
- よく水を飲む習慣がついた
- からだを動かすことが好きでよく汗をかいて遊ぶようになった

