



4月を通り越し5月並みに暖かい日があったかと思えば、一気に冬に逆戻りの天気に身体がびっくりしてしまいそうですね。ですが日中の暖かさは春の訪れを感じるほどポカポカの日も増えてきて、暖かい日が待ち遠しいです。

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。2歳児の卒園、0, 1歳児の進級に向けての準備が少しずつ始まり、一年の月日の速さを改めて実感すると共に子どもたちの成長やたくましさを感じる瞬間も多いです。子どもたち自身も新しい環境に向けての変化を感じ取り、不安定になることもあると思います。気分のいい日、そうでない日を行ったり来たりしながら、その葛藤やわくわくを自分たちなりに乗り越え、この1か月でも更なる成長を見せてくれるんだろうな、と一緒に過ごせる毎日を満喫したいと思います。

3月の予定	
3日(月)	ひなまつり
6日(木)	避難訓練
8日(土)	新入園児説明会
11日(火)	まかろん卒園遠足
19日(水)	健診・身体測定 入園前健診
20日(水)	春分の日(休園)
22日(土)	卒園を祝う会
25日(火)	スマイルビュッフェ

保健だより

少しずつ柔らかな日差しが感じられる季節になりました。
進級、入学に向け、大人が思っている以上に期待や不安が入り混じるこの時期、休日にはゆっくりと親子の時間を大切に過ごされるのも 愛コンタクトです。

子ども達は一年間でこんなに大きく成長します！（個人差がありますが）

体重

1歳で約9kg(出生時の3倍)、
2歳で12kg(出生時の4倍)
3~4歳で約15kg(出生時の5倍)になります。

身長

1歳で75cm(出生時の1.5倍)
その後、1年間に平均で約10cm、8cm、7cmと伸び、
4歳で約100cm(出生時の2倍)になります。
その後、伸びは緩やかになり、
1年間に5cmくらいずつ成長します。



足

3~7歳では、
1年間で、平均8mm程度成長します。

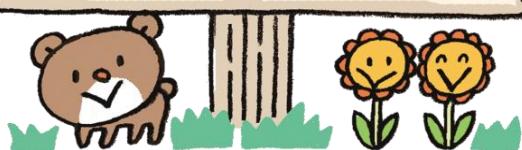


ご確認をお願いします

年度替わりには洋服やくつのサイズなどの
確認をお願いします。

成長が著しい時期ですので、身体の動きに
伴って、お腹や背中がはみ出してしまっては
いないでしょうか？

また、下着は古くなると、素材の保温力や吸
水性が低下し、ゴワゴワすると、刺激で皮膚炎
が誘発されやすくなりますので、定期的に新し
いものに取り替えられることをお勧めします。



～～花粉症の季節～～

花粉症の子供の4割が「5歳程度までに発症している」と言わるほど低年齢化して来ています。



花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。

体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのであります。

花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。頭の花粉は、帽子などで避けることが可能ですが。

ひどい鼻の症状がある場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科をおすすめします。

花粉の季節の外出にはできるだけマスクや眼鏡を着けさせます。

帰宅したときは、花粉を家の中持ち込まないよう衣服をはたいてから家に入り、手洗い、洗顔、うがいをして花粉を落とします。

洗濯や窓を開けての部屋掃除は、花粉情報で飛散数の少ない日、時間 выбираます。

いよいよ、今年度も残りあとわずかですね。
この1年で大きく成長した子どもたちの姿がうれしく、頬もしく感じ
ます。
今月はみそ作り・園外散歩・ひなまつりについてお届けします！

みそ作り



みんなで協力をしてみそ作りをしました。
最初は、大豆をつぶす作業です。
手のひらや手をグーにして力強くつぶしていたり
こねながらつぶしたりとつぶし方が様々で、大豆
の形がなくなるまで、一生懸命につぶしました。
その後、丸めたみそ玉をかめがあるところまで運
び、落とさないように慎重に入れていました。
大豆のいい匂いがしていたので、少しつまみ食い
をしてしまう子もいましたが、みそ作りを楽しむ
ことができました！

砂遊び



ご飯やアイスを何度も作っては食べる真似をしたり、砂が気持ちよく、手で砂をつかみ感触を味わったりと砂遊びに夢中です。山作りでは、大きくする為に小さな山の上から何度も砂をかけ、山が大きくなってくると自慢気な表情を見せていました。

ひなまつりの製作



お内裏様とお雛様の製作では、花紙をクシュクシュして着物にしました。触り心地が良く楽しそうに触っている子や不思議そうに触っている子、触るのが苦手な子がいて様々でした。花紙を触るのを少し躊躇してしまった子は、保育者と一緒に触れてみると安心し、その後はクシュクシュと感触を楽しむことができました。

顔は丸シールを貼り、一人ひとり個性溢れる表情のひな人形が完成していくかわいいかったです！

ひなまつり会



ひなまつり会で絵本や紙芝居を見て、「うれしいひなまつり」をみんなで歌った後は、ひなあられ探しをしました。どこに隠されているのか宝探しの様で、ワクワクしながら探し始めました。

最初は中々、見つけられない子もいましたが保育者が隠してある場所の近くで声を出し、ヒントを出すと気がつき、見つけることができました！

保育室内の色々な場所を探して、見つけることができる
「あった！」 「みつけたよー！」嬉しそうに見せに来てく
れま子もいました。

手に収まらないくらい沢山見つけていたる子もいました。

bon-appetit!! 3月

日中暖かい日も増え、気候が徐々に春めいて来ましたね。今年度最後のエクレアン通信です。



3月3日はひなまつりでした。

お昼には、華やかなお花の形のちらし寿司や花形みかん、出世魚で縁起のいいぶりに五色あられをまぶして焼いた目でも楽しい焼き物、三色団子のような可愛らしい見た目のマッシュポテトを食べました。おやつには、菱餅と同じ色で願いを込めたカップケーキとひなあられを食べ、子ども達の健やかな成長を願いました。



ちらし寿司には、菱餅のようにひな祭り（桃の節句）独自の由来があるわけではありませんが、「寿司」という漢字には「寿を司る」という意味があるように、祭事によく用いられてきました。とりわけ、ひな祭りには華やかで縁起の良いちらし寿司が好まれ、ひな祭りを祝う食べものとして定着していったと考えられています。

ひなまつりの伝統的な食べ物として菱餅があり、下から緑、白、桃色の順に重ねることで、「木々の芽吹き」「雪の大地」「桃、生命」を表し、雪の下には緑が芽吹き、上には桃の花が咲くという春の訪れを祝うとともに、わが子の健やかな成長を願う気持ちが込められているそうです。

3月の世界の料理はベベアパリ保育園にちなみ、フランスです。

フランス料理はシンプルな素材を調理技法や調味料で、風味や色彩、形、味に工夫を凝らしていることが特徴です。

切り方にも名称があり、マセドアンはさいの目、ジュリエンヌは千切りを意味します。園ではサラダやスープにして味わいます。

ベニエとは、フランス語の「揚げた生地」のことです。生地を油で揚げて作るドーナツのような揚げ菓子です。今回はりんごを使用し、ほっこり甘いデザート系ベニエを食べます。

今年度も通信をお読みいただきありがとうございました。

食べることが大好きなベベの子ども達にとって、これからも「食」が幸せのひとつでありますように。

人気メニューのレシピ

A	お好みのお肉…300g にんじん…150g(1本) たまねぎ…500g(大2個) じゃがいも…150g(大1個) バター…18g(大1と1/2) カレー粉…2g(小1) 小麦粉…18g(大2)
---	--

カレーライス (作りやすい量)

B	にんにく、しょうが…少々 「水または昆布だし…600g(3カップ) 砂糖…3g(小1) ソース…30g(大1.5強) ケチャップ…45g(大3) 米粉…17g(大2弱)	コンソメ…8g(大1) しょうゆ…30g(大1.5強)
---	---	--------------------------------

⚠️
辛みの強いカレー粉の場合
は量を減らしてください！

- ①野菜は好みの大きさに切る。肉も一口大に切っておく。
- ②イエロールーを作る。フライパンにAを入れ、弱火でじっくり炒める。さらっとしてたら火から下ろす。
- ③鍋に油(分量外)を引き、肉→たまねぎ→他の具材の順に炒める。Bをすべて鍋に入れ、沸騰したら弱めに中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④鍋の煮汁を②のルーに少量ずつ入れて、溶きのばしていく。混ざったらルーを全て鍋に加え、よく混ぜ、さらに煮込む。
- ⑤ルーがなじんだら同量の水で溶いた米粉でとろみをつけ完成。

2025年3月の献立表

今月の献立ポイント

※仕入れにより献立を変更する場合があります。

※3日はひなまつりです。

※14, 28日は世界の料理～フランス～です。詳細は通信をご参照ください。

※25日はスマイルピュッフェです。お屋に子ども達が好きなメニューをピュッフェ形式で食べます。

※まかろんのリクエストメニューを取り入れた献立です。

ベベアパリ保育園
東十条

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ	栄養価
1 15 29	土	牛乳 牛乳	大豆入りビビンバ こふきいち はるさめスープ くだもの	七分つき米、七分つき押麦、豚ひき肉、大豆水煮缶、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、きび糖、かつお・昆布だし汁、もやし、にんじん、食塩、ごま油、ごま じゃがいも、食塩、あおのり はるさめ、たまねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、中華だしの素、しょうゆ、食塩、片栗粉 りんご	牛乳 牛乳 マカロニナポリタン マカロニ、たまねぎ、にんじん、ハム、無塩バター、ケチャップ、洋風だしの素	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 191 mg
3	月	牛乳 牛乳	お花ちらし寿司 ぶりの五色あられ焼き 三色団子風マッシュポテト てまり餅と菜の花のお吸い物 花型みかん	七分つき米、米酢、きび糖、食塩、さけ、にんじん、きゅうり、コーン缶 ぶり、しょうゆ、きび糖、片栗粉、あられ じゃがいも、無塩バター、牛乳、食塩、ケチャップ、あおのり 焼ふ、えのきだけ、なはな、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん	牛乳 牛乳 ひなまつりカッブケーキ ホットケーキ粉、ヨーグルト（無糖）、牛乳、きび糖、無塩バター、いちご、きび糖、ほうれんそ う、いちご、生クリーム、きび糖 ひなあられ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 16.7 g カルシウム 204 mg
4 11 18	火	豆乳 豆乳	豚丼竜うどん じゃがいものみそパター炒め 菜の花と白菜の塩昆布あえ くだもの	干しうどん、豚肉（もも）、たまねぎ、ねぎ、にんじん、まいだけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび糖 じゃがいも、無塩バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび糖、米みそ（淡色辛みそ） はくさい、にんじん、なはな、塩こんぶ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび糖、ごま油 バナナ	麦茶 麦茶（浸出液） 鶏肉とごぼうの炊き込みごはん 七分つき米、鶏もも肉、しいだけ、にんじん、ごぼう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび 糖、ごま油	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 6.5 g カルシウム 73 mg
5 19	水	豆乳 豆乳	黒米ごはん さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 のべい汁 くだもの	七分つき米、黒米 さわら、米みそ（淡色辛みそ）、きび糖、昆布だし汁、片栗粉 かぼちゃ、水、あずき（ゆで）、きび糖、しょうゆ さといも、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 りんご	麦茶 麦茶（浸出液） レーズンクッキー 無塩バター、きび糖、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、干しうどん	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 113 mg
6 13 27	木	牛乳 牛乳	チキンカレーライス さっぱりマカロニサラダ 旬野菜とウインナーのスープ くだもの	七分つき米、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、米油、鶏もも肉、じゃがいも、無塩バター、カレー粉、小麦粉、 洋風だしの素、ケチャップ、濃厚ソース、しょうゆ、きび糖、昆布だし汁、牛乳、米粉 マカロニ、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、きび糖、食塩、米酢、米油 たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、かぶ、キャベツ、ウインナーソーセージ、昆布だし汁、洋風だしの素 せんとか	牛乳 牛乳 いちごココア蒸しパン ホットケーキ粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび糖、無塩バター、ココア（ピュアココア）、 いちごジャム・低糖度	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 217 mg
7 21	金	豆乳 豆乳	アマランサスごはん ハンバーグ 蒸し花野菜 みそマヨ にんじんポタージュ くだもの	アマランサス、七分つき米 たまねぎ、木綿豆腐、豚ひき肉、食塩、片栗粉、パン粉、ケチャップ、濃厚ソース、きび糖、昆布だし汁 フロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、米みそ（淡色辛みそ）、きび糖 たまねぎ、にんじん、オリーブ油、無塩バター、水、洋風だしの素、食塩、きび糖、牛乳 みかん	麦茶 麦茶（浸出液） バターしょうゆコーンごはん 七分つき米、コーン缶、無塩バター、しょうゆ、きび糖	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 127 mg
8 22	土	牛乳 豆乳	麦ごはん 豚肉のみぞ焼肉 さつまいものそぼろ煮 大根とじいたけのみぞ汁 くだもの	七分つき米、七分つき押麦 豚肉（もも）、酒、たまねぎ、米油、にんじん、こまつな、米みそ（淡色辛みそ）、きび糖、しょうゆ さつまいも、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび糖、食塩、片栗粉 だいこん、しいだけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） バナナ	牛乳 牛乳 お好み焼き 鶏ひき肉、キャベツ、万能ねぎ、かつお節、絹ごし豆腐、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウ ダー、濃厚ソース、マヨネーズ、あおのり、かつお節	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 144 mg
10 24	月	牛乳 牛乳	マーポー丼 ナムル風煮びたし えのきとわかめの中華スープ くだもの	木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、きび糖、かつお・昆布だし汁、片栗 粉、七分つき米、七分つき押麦 油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、きび糖、米酢、しょうが、ごま油、ごま えのきだけ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、かつお・昆布だし汁、中華だしの素、しょうゆ りんご	牛乳 牛乳 もちもちチーズパン 白玉粉、牛乳、粉チーズ、米油、ホットケーキ粉	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 239 mg
25	火	牛乳 牛乳	納豆ごはん コーンチーズパン 鶏のから揚げ さけの塩焼き キャベツの和風じゃこサラダ さつまいもの甘煮 なめこのみぞ汁 くだもの	七分つき米、きび（精白粒）、挽きわり納豆、きび糖、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、かつお節 小麦粉、絹ごし豆腐、きび糖、ベーキングパウダー、無塩バター、食塩、コーン缶、スライスチーズ 鶏もも肉、しょうゆ、しょうが、片栗粉、米粉、水、米油 さけ、食塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま油、米酢、食塩、しょうゆ、きび糖、しらす干し、ごま油 さつまいも、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび糖 だいこん、たまねぎ、なめこ、かつお・昆布だし、米みそ（淡色辛みそ） バナナ、いちご	牛乳 牛乳 五平もち もち米、七分つき米、米みそ（淡色辛みそ）、きび糖、すりごま、水	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 256 mg
12 26	水	牛乳 牛乳	雑穀ごはん あじのこまヨソース かぶのゆず煮 にらとたまねぎのみぞ汁 くだもの	七分つき米、十五穀 あじ、食塩、小麦粉、米油、マヨネーズ、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、牛乳 かぶ、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、米酢、きび糖、食塩、ゆず果汁、ゆず果皮 たまねぎ、にんじん、にら、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） バナナ	牛乳 牛乳 スイートポテトどら焼き 牛乳、ホットケーキ粉、さつまいも、無塩バター、牛乳、きび糖	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13 g カルシウム 239 mg
14 28	金	牛乳 牛乳	バーライス チキンリカッセ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ くだもの	七分つき米、洋風だしの素、無塩バター、食塩 鶏もも肉、食塩、にんにく、たまねぎ、無塩バター、マッシュルーム、しめじ、小麦粉、牛乳、洋風だしの素 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、食塩、米酢、きび糖、オリーブ油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、昆布だし汁、洋風だしの素 いちご	牛乳 牛乳 アップルベニエ 小麦粉、絹ごし豆腐、きび糖、ベーキングパウダー、食塩、りんご、米油、きび糖	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 235 mg
17 31	月	豆乳 豆乳	ちちきびごはん かれいの梅煮 キャベツのごまあえ 豆乳みぞ汁 くだもの	七分つき米、きび（精白粒） かれい、しょうゆ、きび糖、しょうが、うめ干し、かつお・昆布だし汁 キャベツ、にんじん、すりごま、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび糖、ごま油 だいこん、しいだけ、にんじん、さつまいも、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、ベーキングパウダー みかん	麦茶 麦茶（浸出液） そぼろおにぎり 七分つき米、鶏ひき肉、米油、しょうゆ、きび糖、しょうが、かつお・昆布だし汁 にぼし	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 6.2 g カルシウム 155 mg

