



こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所
令和2年3月1日

卒園式まで1カ月となりました。残りの保育所生活を楽しんで下さい♪美味しい給食を作るので、元気に登所してきて下さい😊

調理室より



十分な睡眠をとみましょう

日中を元気に過ごしたら、夜は十分な睡眠をとみましょう。1~3歳は昼寝と合わせて12時間程度、3~5歳は、11時間程度が最適な睡眠時間の目安といわれています。

眠りを誘発するホルモンであるメラトニンは、日光を浴びることでより多く分泌されます。たっぷり眠って疲労回復し、翌日も朝ごはんをおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

今年度は平成から令和へ移り変わり、令和元年度の年も最後の月となりました。年長組は園生活最後の1カ月です。お楽しみの行事も盛りだくさん予定しています。みんなで楽しい思い出を作ってほしいと思っています。又おやつ作りを予定している年長・年中組も楽しみですね！



日	曜	献立名	行事予定
2	月	みそバターラーメン、切干し大根のナムル	
3	火	ひなまつり会 (白ご飯はいりません)	
4	水	五目卵焼き、三色和え、麩のすまし汁	
5	木	鮭のタンドリー風、ツナサラダ、中華スープ	幼年消防クラブ活動 (さくら・すみれ組)
6	金	カレーシチュー、五色なます、フルーツ	
7	土		
9	月	塩焼きそば、カミカミ和え	体育教室(年長・年少) 体育教室体験たんぽぽ組
10	火	魚の香味焼き、ひじきのサラダ、五目スープ	おやつ作り(年中) 避難訓練
11	水	生揚げのみそ炒め、甘酢和え、すまし汁	もったか花園体験(PM)
12	木	魚のオニオンマヨネーズ焼、卵の花の炒り煮、けんちん味噌汁	手話教室(年長)
13	金	おわかれ会 (白ご飯はいりません)	
14	土		
16	月	ミートソーススパゲティ、ポテトサラダ	体育教室(幼児3クラス)
17	火	鮭のレモン焼き、納豆和え、豚汁	身体測定
18	水	お弁当の日	
19	木	魚の味噌煮、れんこんのきんぴら、すまし汁	絵本・布団持ち帰り日
20	金	春分の日	
21	土		
23	月	カレーうどん、切り昆布とさつまいもの炒め煮	
24	火	鶏肉のマーマレード焼、切干し大根のサラダ、味噌汁	
25	水	手作りコロッケ、ひじきの和え物、すまし汁	
26	木	鮭のマヨネーズ焼き、キャベツのごま酢和え、わかめスープ	移動図書交換日 おやつ作り(年長)
27	金	クリームシチュー、みそマヨサラダ、フルーツ	
28	土	卒園式	
30	月	しょうゆラーメン、ひじきの中華風和え	体育教室(年長・学童)
31	火	鯖のごまみそ焼き、シーザーサラダ、卵スープ	

おたんじょうび
おめでとう

