



社会福祉法人幸福社会あゆみ保育園
 TEL : 850-3043/FAX : 850-3255
<https://ayumihokuen.okinawa/>
 2026年3月発行

今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返り、運動会、生活発表会と園の大きな行事を無事開催することができ、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した姿をうれしく感じています。

もうすぐ進級・卒園を迎えますが残り少ない日を充実して過ごせたらと思います。保護者役員はじめ全保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。

今月のねらい

- 🍓 1歳児クラスに足を運び、進級に向け期待を持つ。
- 🍓 保育者に見守られながら、身の回りの事を自分で行い、出来たことへの喜びや達成感を味わう。
- 🍓 進級に向けて期待をもち、主体的に身の回りの事ができるようになる。
- 🍓 進級することに期待を持ち、生活・遊びの中で自分に出来る事に自信を持って生き生きと過ごす。
- 🍓 生活に必要な習慣や態度が身に付き、進級することへの喜びと自信を持つ。
- 🍓 就学に向けて期待を持ちながら、最後の園生活を思いきり楽しむ。

今月のうた

うれしい
ひなまつり

春が来た



<2歳になります>

さん (18日)

<3歳になります>

さん (1日)
 さん (9日)
 さん (10日)
 さん (11日)
 さん (14日)
 さん (20日)
 さん (20日)
 さん (30日)

<4歳になります>

さん (10日)

<5歳になります>

さん (6日)
 さん (26日)

<6歳になります>

さん (2日)
 さん (6日)
 さん (11日)

今月の予定

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
空手	ひな祭り会	体育		和太鼓	
9	10	11	12	13	14
空手	誕生会 保護者役員会	体育	避難訓練		卒園式 園内研修(午後)
16	17	18	19	20	21
空手		体育	🍓 こどもの国	春分の日	
23	24	25	26	27	28
空手		体育		修了式	新年度準備 (弁当持参)
30	31				
	新年度準備 (弁当持参)				

お知らせとお願い

- ・ 28日(土)、31日(月) 新年度準備のため、家庭保育ができるご家庭はご協力をお願いします。両日登園の際は、**弁当持参での登園**になりますので宜しくお願い致します。
- ・ 3月14日(土)は、令和7年度5歳児すいか組の卒園式です。卒園児ご家族の参加となります。※在園児は通常保育となります。
- 午後には、園内職員研修になっていきますので家庭保育協力よろしくお願ひします。
- ・ 令和8年4月1日(水) 入園式になっていきます。
(在園児は通常保育です。体育はお休みになります。)
- ・ R7年度の、全保護者の皆様1年間ご協力ありがとうございました。



3月のほけんだより

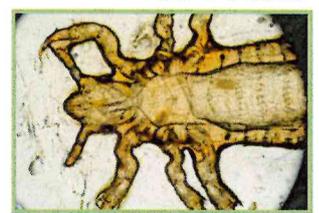
あゆみ保育園
2026年3月発行

1年も終わりに近づきました3月もまだまだ感染予防は必要です。うがい・消毒・換気等、今後も気を引き締めて過ごしていきたいと思えます。残りの園生活が元気に過ごし、みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

頭ジラミ

成虫は2～4mmで細長く、色は灰褐色。よく観察すると、側頭部や後頭部、耳の後ろ側など、吸血するために毛根の辺りにひそんでいるのが肉眼で発見できる。卵の大きさは約0.5mmで、セメントのようなもので毛髪にくっついているため、簡単には落ちない。

頭ジラミの成虫



頭ジラミの卵



園では、集団生活です。シャワーや着替え午睡をみんなで行います。お子様同士が触れ合って遊ぶ中で、アタマジラミの発生が確認されました。シラミは清潔にしているとしても、頭を寄せ合って遊ぶ機会の多い子どもたちの間で容易に移ってしまいます。

感染拡大を防ぐため、ご家庭でも以下の点についてご協力をお願いいたします。

- 毎日のチェック**： お子様の髪の毛の生え際や耳の後ろに、白い粒（卵）がないかご確認をお願いします。
- 早期の対応**： もし発見された場合は、専用シャンプー等での駆除を開始してください。
- 共有の防止**： タオルやクシ、帽子の貸し借りは控えるようお子様にお伝えください。

早期発見・早期対応が、集団での蔓延を防ぐ一番の近道です。皆様の温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。

2月の感染症
流行性結膜炎・・・1名
インフルエンザ・・・2名



耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

耳をつめでひっかいたり強く引っばつたりしない



耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



鼻をかむときは、片方ずつしずかに



耳のそばで、大きな音や声を出さない



楽しく食べる子どもに
日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさん
のことを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月
です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

食事と健康

◇ おいしく減塩 ◇

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

どうして乳幼児から減塩したほうがいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

手軽にできる減塩チャレンジ!

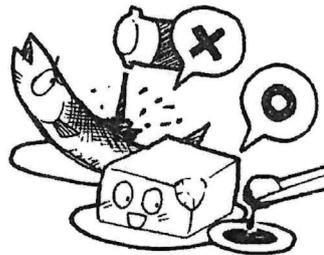
- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



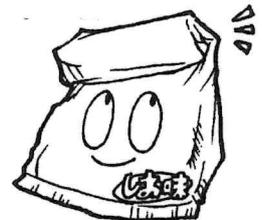
こんなことに気をつけよう!



インスタントのラーメンやうどんなど食べる時は、スープを全部飲まないで残すようにしましょう。



冷やっこや焼き魚を食べるときには、しょうゆをかけるのではなく、つけて食べるようにしましょう。



おやつやせんべいや塩味のスナック菓子を食するときは、たくさん食べすぎないようにしましょう。

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2	月	きのごカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 卵	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま 砂糖 ふ 黒糖	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
3	火	(ひな祭り)ちらし寿司 鶏肉みそ焼き ブロッコリーおかか和え そめ汁 果物	油揚げ 卵 鶏肉	米 油 砂糖 そめ汁 小麦粉	にんじん れんこん たけのこ しいたけ のり ブロッコリー ねぎ りんご	保育乳 ゼリー ビスコ	
4	水	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐	米 玄米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ キャベツ パナナ さつまいも	保育乳 スイートポテト	
5	木	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにゃく野菜炒め 大根のみそ汁 果物	生揚げ 豚肉 油揚げ	米 あわ 油 パン ジャム	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン しらたき だいこん ねぎ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
6	金	三枚肉そば 白菜みそマヨ和え かぼちゃの煮物 果物	三枚肉 かまぼこ しゃけ 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま 米	ねぎ はくさい こまつな にんじん かぼちゃ ひじき パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
7	土	肉みそ丼 白菜おかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐	米 油 砂糖 さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ビーマン はくさい あおさ パナナ	野菜ジュース ふかし芋	
9	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 ふ パター	米 あわ 砂糖 油 パン	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう しらたき きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 シュガートースト	
10	火	(お誕生会)ふりかけごはん ささみフライ ブロッコリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	鶏ささみ 卵 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	ブロッコリー パパイア きゅうり ビーマン キャベツ にんじん たまねぎ	保育乳 誕生ケーキ	
11	水	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 白菜春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば	米 玄米 砂糖 黒糖 はるさめ 油	うめぼし はくさい にんじん ビーマン だいこん えのき ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
12	木	黒米ごはん 鮭の甘酢焼き ひじきの煮物 豚汁 りんご	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉	米 黒米 砂糖 片栗粉 油	ひじき にんじん たら たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ パナナ	保育乳 ハッシュポテト	
13	金	雑穀ごはん チンジャオロース風炒め 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵	米 雑穀 片栗粉 砂糖 小麦粉 油	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが こまつな えのき ねぎ オレンジ	保育乳 ココアケーキ	
14	土	ナポリタンパグエティー ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン マッシュルーム えのき ブロッコリー ねぎ パナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり	
16	月	強化あわごはん 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋	にんじん たまねぎ たら わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ちんぴん	
17	火	強化あわごはん 納豆みそ 鮭のカレー焼き ケープイリチー チンゲン菜スープ 果物	納豆 さば 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ きなこ パン	しょうが ねぎ こんぶ しいたけ にんじん こんにゃく チンゲンサイ オレンジ	保育乳 揚げパン	
18	水	鶏ごぼうめし さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 さば 豆腐 きなこ	米 油 いもくず 黒砂糖	ごぼう にんじん ひじき しいたけ ねぎ こまつな はくさい りんご	保育乳 くずもち	
19	木	あわごはん 豚肉洋風焼き ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	豚肉 ベーコン きなこ ふ	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ パナナ	保育乳 麩のラスク	
20	金	春分の日 (休園)					
21	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐	焼きそば 油 米	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり ねぎ パナナ	野菜ジュース わかめおにぎり	
23	月	中華丼 切干大根サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	はくさい にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ながねぎ こまつな オレンジ	保育乳 ココアトースト	
24	火	麦ごはん クリームシチュー たら豆腐 コールスローサラダ 果物	鶏肉 豆腐 マヨネーズ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 パター マヨネーズ	セロリー にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン パナナ	豆乳 チョコマフィン	
25	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 豆腐	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 小麦粉 パター	だいこん にんじん たら ほうれんそう りんご	保育乳 ショートブレッド	
26	木	スープかけごはん 厚揚げの煮付け うまっコリー 果物	豚肉 豆腐 きなこ	米 砂糖 油 パター ごま パン	にんじん こまつな ブロッコリー コーン パナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
27	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐	米 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり もずく ねぎ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
28	土	お弁当会 (新年度準備)					野菜ジュース パン
30	月	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリーじゃこ和え イナムドウチ 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 ちくわ しらす	米 押麦 油 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー しいたけ こんにゃく ねぎ	保育乳 小倉ホットケーキ	
31	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					プリン せんべい

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。