

# 2月 園だより

鳴子清涼保育園



寒い日が続きますが、まもなく立春を迎える季節 になります。子どもたちは寒さに負けずに元気に遊んでいます。毎日、手洗い・うがい・消毒などをし、感染予防に努め、元気に過ごせるよう気をつけていきたいと思ひます。

今月は生活発表会もあります。子ども達のかわいい姿をお楽しみに！

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	生活発表会
9	日	
10	月	
11	火	建国記念の日
12	水	英語教室（堇・幼）
13	木	体育教室（堇・幼）
14	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室（幼）
15	土	

16	日	
17	月	お別れ遠足 卒園制作（紫陽花）
18	火	
19	水	英語教室（堇・幼）
20	木	体育教室（堇・幼）
21	金	絵画教室（幼） 避難訓練・引き渡し訓練
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振り替え休日
25	火	特養訪問（紫陽花）
26	水	英語教室（堇・幼）
27	木	体育教室参観（幼）
28	金	おこし餅作り



## 今月のねらい



### たんぽぽ組

- ・見守られている安心感の中、自分でやりたいという意欲を満たす。
- ・保育士の仲立ちの下、友だちとのやり取りを楽しむ。

### 桃組

- ・簡単な身の回りの事を自分でする。
- ・友だちと関わりながら一緒に遊ぶ事を楽しむ。

### 堇組

- ・うがいや歯磨きのやり方を知り、自ら進んで行おうとする。
- ・友だちとやり取りの言葉を交わしながら遊ぶ事を楽しむ。

### 桜組

- ・身の回りの自ら率先して行う。
- ・寒い中でも元気に身体を動かかして遊ぶ。

### 向日葵組

- ・体調や気温に合わせて衣類を調整する。
- ・遊びや活動の中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手の気持ちの折り合いをつけよう

### 紫陽花組

- ・冬の生活の仕方を身に付け、手洗いやうがい・衣服の調節等を進んでする。
- ・冬の自然現象に興味関心を持ち、友だちとあそんだり観察したりする。

## 園からのお知らせ

- ・2月8日（土）は生活発表会を行います。詳細につきましては1月8日のきっずノートをご覧ください。
- ・2月17日（火）は紫陽花組がお別れ遠足を兼ねて卒園制作作りに出掛けます。詳細につきましては1月18日のきっずノートをご覧ください。
- ・2月25日（火）は紫陽花組が同一法人の特別養護老人ホーム内田橋清涼園に出掛けます。詳細につきましては1月18日のきっずノートをご覧ください。

## 園からのお願い

2月21日（金）に引き渡し訓練を行います。お迎えの際には必ずお迎えホルダーを付け職員室にお寄りいただき、受付を済ませお部屋にお迎えをお願いします。



- ・ゆき
- ・にじ



「伊吹おろし」と呼ばれる冷たく乾いた風が吹くころ、愛知県刈谷市では、まるでふかふかの雪が積もったかのように見える景色が広がります。特産の切干大根作りの風景です。冬の冷たく乾いた風に当てて天日干しすることで、栄養価も旨味もアップします。自然の恵みを受けてできる切干大根などの乾物は、食糧事情が厳しかった時代に考えられた、まさに「おばあちゃんの知恵袋」。子ども達に伝えていきたい、日本が誇れる食文化です。

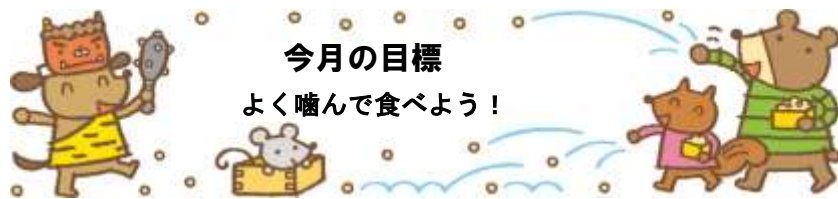
切干大根はカルシウム豊富で歯や骨を強くし、よく噛むことで唾液が分泌され、虫歯予防になるなど、口の健康のためにいいことがたくさん。園ではよく噛んで食べることを促すため、少し歯ごたえを残して調理しています。

### 『切干大根と水菜のサラダ』のレシピ

<材料>	<作り方>
切干大根 25g	① 切干大根は水で戻して、2~3 cm長さに切る。
人参 60g	② 人参は千切り、水菜は2 cm長さに切り、切干大根と一緒にさっと茹で、水気を絞る。
水菜 60g	③ ボウルに②の野菜とツナ缶を入れ、調味料で和えたらできあがり！
ツナ缶 25g	
醤油 大さじ1/2	
穀物酢 大さじ1/2	
すりごま 少々	

### 『切干大根の煮物』のレシピ

<材料>	<作り方>
切干大根 30g	① 切干大根は水で戻して、2~3 cm長さに切る。
人参 80g	② 人参・油揚げは2~3 cm長さの千切り、干し椎茸は戻して薄切り、鞘隠元は2 cm長さに切る。
干し椎茸 1~2枚	③ 鍋に油をしき、切干大根を炒める。油が回ったら、人参・干し椎茸・油揚げ・だしを加えて煮る。
油揚げ 1枚	④ 灰汁を取ったら、調味料で味付けし、最後に鞘隠元を加え、汁気がなくなるまで煮たらできあがり！
鞘隠元 2~3本	
だし 適宜	
醤油 大さじ1/2	
みりん 大さじ1/2	
油 適宜	



今月の目標  
よく噛んで食べよう！

### 今月の献立 pick up★

#### 法蓮草

旬の法蓮草は鉄やビタミン C、β-カロテンなどが豊富で、「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したものは甘みが増し、栄養価も高くなることがわかっています。生で食べられる「サラダ法蓮草」や、葉が肉厚で甘みの強い「ちぢみ法蓮草」、茎が赤紫色をしている「赤茎法蓮草」など、様々な種類の法蓮草があります。



#### 鮭のちゃんちゃん焼き

子ども達と一緒に出来るちゃんちゃん焼きの楽しみ方をご紹介します。

① くるんで簡単！

鮭の切り身とカットした野菜に甘めの味噌をかけてアルミホイルでくるんで焼くだけ！

アルミホイルを開ける瞬間も、ドキドキワクワクです♪

② 家族やお友達みんなで！

ホットプレートで鮭と野菜を混ぜ混ぜしながらアツアツを！みんなで分け合い、一緒に食べる食事は、なによりのごちそうです。焼いているときの音や匂い、見た目の変化を楽しみながら出来上がりを待つ時間もまた、食べたい気持ちが膨らみます♪



2024年度

2月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
1 ・ 22	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	ソフトせんべい 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏むね 普通牛乳	精白米・じゃがいも 調合油・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん キャベツ・ブロッコリー 青ピーマン
3	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 薩摩芋の糸昆布煮	ピザトースト 牛乳	ぶたもも ウイナーソーセージ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・さつまいも 食パン	だいこん・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・たまねぎ 青ピーマン・トマトケチャップ
4 ・ 19	火 ・ 水	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	人参ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉 ぶたもも・豆みそ 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・薄力粉 調合油	乾しいたけ・にんじん さやいんげん・コーン缶詰粒 はくさい・たまねぎ・えのきたけ 長ねぎ
5 ・ 18	水 ・ 火	ごはん 鰹の香味揚げ 切干大根の煮物	ココアトースト 牛乳	あじ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・食パン 有塩マーガリン	切干大根・にんじん・乾しいたけ さやいんげん
6 ・ 21	木 ・ 金	ロールパン ハヤシシチュー ヨーグルト	せんべい 6日: 蜜柑 21日: パナナ 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・じゃがいも 薄力粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトケチャップ トマトピューレ・みかん・バナナ
7	金	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	発表会応援おやつ 牛乳	生揚げ・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 薄力粉	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ ほうれんそう・りょくとうもやし
10 ・ 25	月 ・ 火	すき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	ぶたもも・納豆・削り節 豆みそ・普通牛乳	精白米・生ふ・しらたき 三温糖・じゃがいも 片栗粉	はくさい・えのきたけ・にんじん 長ねぎ・しゆんぎく・こまつな キャベツ
12 ・ 26	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの中華和え	お麩ラスク 牛乳	さけ・赤色辛みそ まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・ごま油 すりごま・焼きふ 有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・乾ひじき・きょうな コーン缶詰
13	木	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 調合油・ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ぶなしめじ・みかん
14	金	ミートドリア ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ (ブラウニー) 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・調合油・粉糖 じゃがいも・マヨネーズ 三温糖・無塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒
15 ・ 28	土 ・ 金	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 28日: おこしもち 牛乳	ぶたもも・調整豆乳 蒸しかまぼこ・煮干し 普通牛乳	中華めん・上新粉 甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・バナナ トマトジュース
17	月	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	ピザトースト 牛乳	ぶたもも ウイナーソーセージ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・さつまいも 食パン	りょくとうもやし・にんじん・にら ぶなしめじ・刻み昆布 たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
20	木	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	若布おにぎり 牛乳	生揚げ・ぶたもも 削り節・しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 いりごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ ほうれんそう・りょくとうもやし 乾わかめ
27	木	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜サラダ	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合 油 すりごま	にんじん・たまねぎ・青ねぎ 切干大根・きょうな・みかん缶詰 黄桃缶詰・パインアップル缶詰 バナナ





# ほけんだより

鳴子清涼保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春ですが、実際には1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。鼻やのどの粘膜は乾燥や寒さに弱いので、暑くないから水分補給はいらぬなんて思わずに、しっかり水分をとって身体を潤わせましょう。



## 爪切り

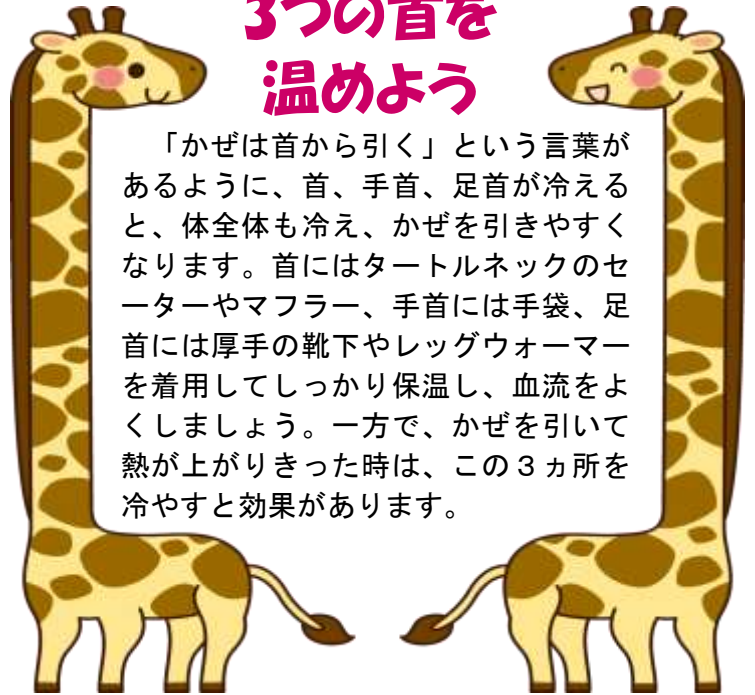
小さな子供の爪は薄くて鋭いので伸びていると自分や周りを傷つけてしまう原因になります。爪切りを嫌がる場合は・・・

1. 眠っている間に切る。
2. テレビやスマホなどに夢中になっている隙に切る。
3. 一度に全ての爪を切ろうとしないで、部分的にこまめに切る。
4. 赤ちゃん用の爪ヤスリ（電動あり）を試してみる。

ママが緊張していると子どもに伝わってしまうのでリラックスして行きましょう。また深爪しないようにスクエアに切ることも大切です。特に足の親指は切りすぎると炎症を起こしやすいので注意してください。

## 3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。



## うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることはとても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。

### うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

### 白いうんちはいろいろ

臭いの強い白い水様の下痢が沢山出て嘔吐もあるなら、ロタウイルス感染症の可能性もあります。また、生後2週間～1ヶ月で繰り返す白色の便がでるなら先天性胆道閉鎖症の可能性あり。すぐに病院受診しましょう。最後に下痢もなく元気なら牛乳など脂肪分が多い物を摂取して消化不良かも。食事の内容を見直しましょう。



### バナナうんち

黄色がかった茶色で、おいの少ない健康的なうんち

### ココロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

### 水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良