



2月園だより

認定こども園 清涼 保育園

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。今季はインフルエンザ感染者が増え、病床利用率が100%の医療機関もあるとか、手洗いうがい等の風邪予防と規則正しい生活を見直して元気に過ごしていきたいですね




今月のねらい

今月の予定

- 1日 生活発表会
- 3日 節分会
- 10日 生活安全指導
- 14日 身体測定
- 26日 避難訓練

もみじ組

- ① 節分や雛祭りの伝統行事について知り、興味関心を持って会に参加する。
- ② 進級、就学を意識し、見通しを持って行動する。
- ③ 寒さに負けず体を動かして遊ぶ。

3月の予定

- 3日 雛祭り会
- 14日 お別れ遠足(もみじ組)
- 19日 お別れ会
- 22日 卒園式(もみじ組)
- 31日 保育13時まで

桜組

- ① 友達と一緒に簡単なルールのある遊びを楽しむ。
- ② 制作や絵本を通して節分や雛祭り等の伝統行事に興味を持ち楽しんで参加する。
- ③ 生活に見通しを持ち身の回りのことを自分で行おうとする。

1月の子どもたち

冬休み明けには、お休み中の、楽しかったお話を沢山聞かせてくれました。良い思い出が出来ましたね。

鏡開きでは元気に掛け声をかけてくれました。焼き芋会では焚火の火と煙に足がすくんでしまった子も焼きあがったお芋をニコニコ笑顔で食べていました。

桃組

- ① 身の回りのことを自分でやってみようとし自分でできたことを喜ぶ。
- ② 保育者や友達と言葉のやり取りを楽しみながら一緒に遊ぶことを楽しむ。
- ③ 寒さに負けず体を動かすことを楽しむ。



懇談会ご参加ありがとうございました。お伺いしたご意見、提案、ご相談等今後の保育に活かしていきたいと思っております。



3日から14日まで、愛知みずほ短大生1名、実習を行いますので、お願いします。

まだまだ気温が低く体調を崩しやすい季節です。毎日、朝ごはんをしっかり食べて元気に活動しましょう。

高野豆腐を使ったヘルシーなそぼろ丼の紹介です

「高野豆腐のそぼろ丼」

〈材料〉 大人2人 子ども2人

- 高野豆腐 30g
- 鶏挽肉 35g
- 干し椎茸 2.5g (1~2枚)
- だし汁 80cc
- 醤油 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 人参 50g (1/2本)
- コーン缶 30g
- さやいんげん 30g (5~6本)
- 醤油B 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 高野豆腐は戻して水気を絞り、干し椎茸は戻して石づきを取りそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ② 人参は千切り、さやいんげんは1~2cm長さに切っておく。
- ③ 鍋で鶏挽肉を炒め火が通ったら、だしと調味料A・高野豆腐と干し椎茸を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 人参とさやいんげんはさっと茹で、コーンと合わせてBで下味をつけておく。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、上に③のそぼろと④の野菜を盛って、できあがり！
(一緒に添える野菜は季節に合わせてお好みで変えて下さい)

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まし、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♪

切干大根

「伊吹おろし」と呼ばれる冷たくて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。

今月の目標

姿勢を正して楽しく、味わいながら食べましょう