



園だより

2025

東神の倉清涼保育



1	土	
2	日	
3	月	節分会
4	火	体育教室(檸檬・幼児)
5	水	英語教室
6	木	
7	金	絵画教室
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	建国記念の日
12	水	英語教室
13	木	
14	金	絵画教室
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	体育教室(幼児)
19	水	英語教室
20	木	避難訓練
21	金	絵画教室
22	土	
23	日	天皇誕生
24	月	振替休日
25	火	体育教室(檸檬・幼児)
26	水	おこしもち作り(幼児) 英語教室
27	木	誕生会
28	金	絵画教室

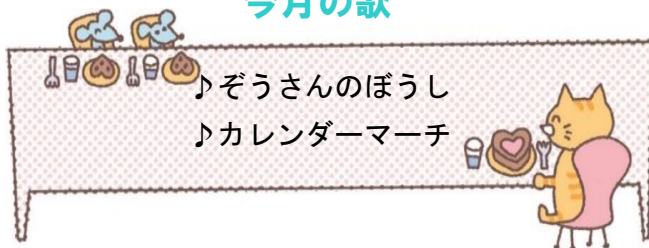
真冬の寒さが残る中、暦の上では春を迎える2月。今年冬は寒さもそれほど厳しくなく、子ども達の手がポケットや袖の中に隠れてしまうこともなかったように思います。毎年のように「寒いけど転んだ時に危ないからおてて出そうね」と声をかけることもなく、子ども達の「息が白ーい！」とはしゃぐ声も聞かれずそれはそれで少し寂しいものです。

これから残りの2ヶ月、進級や卒園に向けて期待に胸を弾ませる子ども達と一緒にどんな楽しいことをして過ごせるでしょうか。子ども達の元気な声で鬼も退散してくれることでしょう！

お知らせ

◎来年度蜜柑組へ進級される保護者の方への進級説明は、書面及び3月のクラス懇談会にてお話をさせていただく予定です。また、制服の注文に関する試着は日を改めて行わせていただきます。

今月の歌



来月の予定

- 3日(月) 雛祭り会
- 7日(木) お別れ遠足(林檎組)
- 8日(土) クラス懇談会
- 13日(木) 誕生会
- 22日(金) お別れ会
- 23日(土) 卒園式(12時までの保育にご協力お願いいたします)

※30日(土)は新年度準備のため13時までの保育にご協力をお願いいたします。



1月の献立には、おせち料理の黒豆、田作り、紅白臈や七草粥、ぜんざい、鱈の西京焼きなどお正月の料理がたくさん登場しました。どうして食べるのかのお話や、黒豆、小豆の茹でる前の状態を観察したりなど、お正月の料理や食材に興味を持ってきて、苦手な子も味を知ってみたいと少しずつ食べてくれました。

2月は節分、バレンタインデーがあります。行事を盛り上げるため、工夫して給食、おやつを作っていきますので楽しみにしてください！



お麩ラスクのレシピ

材料 (2人分)

- ・お麩 (栄養麩) 12g
- ・有塩バター 12g
- ・グラニュー糖 6g

作り方

- 1 バターを鍋に入れ火にかけて溶かし、その中にお麩を入れてバターを絡める。
- 2 鉄板に1を並べて、グラニュー糖を振りかける。
- 3 オーブンの場合は、170度で10分、オーブントースターの場合は1000wで3分程度焼き色が付いたら完成です！

子ども達に大人気！



最後にココアパウダーをまぶすと、バレンタインデーのおやつにもなります！
簡単なので、是非お子様と一緒に作ってみてください！



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、食べたい気持ち膨らみます♪

切干大根



「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。

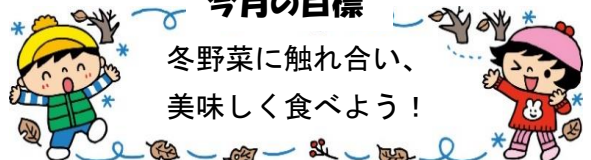
冬の冷たく乾いた風に当てて天日干しすることで、栄養価も旨味もアップします。自然の恵みを受けてできる切干大根などの乾物は、食糧事情が厳しかった時代に考えられた、まさに「おばあちゃんの知恵袋」。子ども達に伝えていきたい、日本が誇れる食文化です。

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。



今月の目標

冬野菜に触れ合い、
美味しく食べよう！



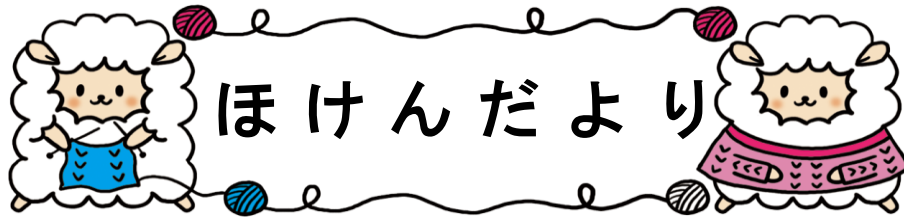


2024年度

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 ・ 15	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	黄粉サンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・ブロッコリー
3	月	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶 ゆでえんどう・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・食パン スナッククラッカー	玉ねぎ・人参・青ピーマン キャベツ・コーン缶顆粒 みかん缶 黄桃缶
4 ・ 18	火	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	豚もも・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・食パン	緑豆もやし・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
5 ・ 19	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・豆味噌・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 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
6 ・ 21	木 ・ 金	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー カルシウムヨーグルト	6日:蜜柑 21日:バナナ ビスケット 牛乳	鶏むね・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・調合油 じゃがいも・ビスケット	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 青ピーマン・みかん・バナナ
7 ・ 20	金 ・ 木	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・合わせ味噌 普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・調合油 ごま油・すりごま 釜焼きふ・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・にんじん・乾ひじき きょうな・コーン缶詰粒
8 ・ 22	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・蒸しかまぼこ 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・バナナ いちごジャム
10 ・ 26	月 ・ 水	ごはん 鰯の香味揚げ 切干大根の煮物	10日:スナックパン 26日:おこし餅 牛乳	あじ・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・米粉 調合油・スナックパン	切干大根・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん トマトジュース
12 ・ 25	水 ・ 火	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・調合油 片栗粉・すりごま	にんじん・たまねぎ・青ネギ 切干大根・きょうな・みかん缶 白桃缶・パインアップル缶 バナナ
13 ・ 28	木 ・ 金	ロールパン ハヤシチュー カルシウムヨーグルト	13日:蜜柑 28日:バナナ せんべい 牛乳	ぶたかた カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ハヤシチュールー 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 みかん・バナナ
14	金	すき煮丼 小松菜の納豆和え	バレンタインおやつ 牛乳	ぶたもも・納豆・削り節 普通牛乳	精白米・生ふ・三温糖 しらたき	はくさい・えのきたけ・長ねぎ しゅんぎく・こまつな・キャベツ にんじん
17	月	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 いりごま・調合油	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 ほうれん草・りょくとうもやし 乾わかめ
27	木	ミートドリア ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 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・薄力粉 有塩バター・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 コーン缶顆粒





ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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

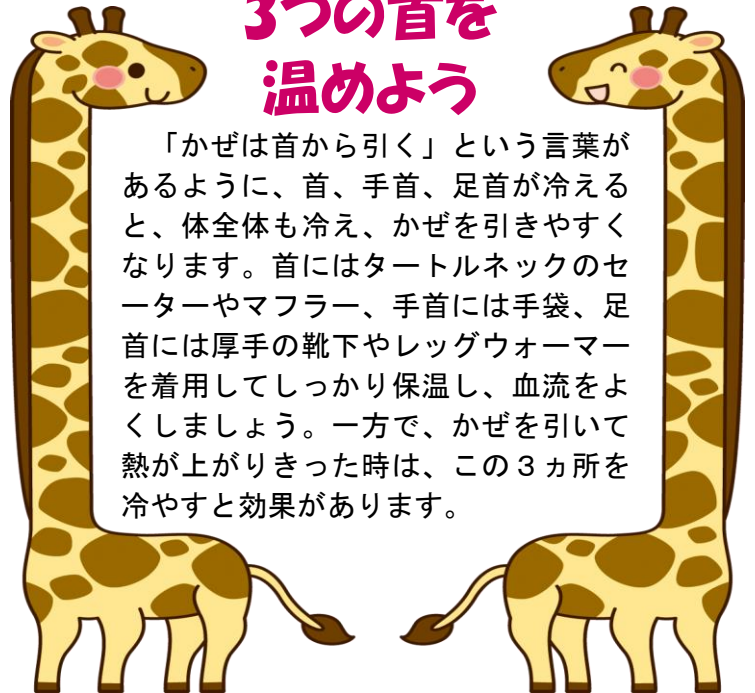
小さな子供の爪は薄くて鋭いので伸びていると自分や周りを傷つけてしまう原因になります。爪切りを嫌がる場合は・・・

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