

2月園だより

認定こども園 清涼保育園

寒さが厳しい2月ですが 園庭の木々のつぼみも膨らみ春の足音が近づいています

2月の予定

- 2日 節分会
- 5日 かるた会
- 9日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 20日 作品展
- 24日 避難訓練
- 25日 移動紙芝居
- 26日 誕生会

今年の節分は2日です

節分が2日になるのは 124年ぶり
では 次に2日になるのは? 2025年だそうです
一定の間隔ではないんですね。
4日になることもあるとのこと 暦の不思議ですね。
今年の恵方は 南南東 名古屋城から見て南南東の
笠寺観音です。
恵方巻 ヒイラギ イワシの頭 それぞれ
鬼を払い福を呼び込む風習です
子どもさんと一緒に 大きな声で
豆をまいてみましょう



3月の予定

- 27日 卒園式
- 31日 保育 13時まで

新型コロナウイルスが指定感染症に
認定されて一年
国の緊急事態宣言が発令される中
不便な生活を強いられています
感染には最大の注意を払って
日々の保育を行っていきたくと思います
引き続き ご家庭でも手洗い うがいの
徹底をお願いします。



まねっこにドキッ!!

我が子の口調が自分にそっくりと
感じたことはありませんか??
『いつまでグズグズしてるの?』
『はやくしなさい!』
冷や汗ものですね……
《子どもの振り見てわが振り直せ!》
忙しいお母さん 一息入れる
時間を持ちましょう



- (1) **豆やナッツ類**など 硬くて噛み砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせない
(咽頭や気管に詰まると窒息しやすく危険です 小さく砕いても 気管に入りこむと
肺炎や気管支炎になるリスクがあります)
- (2) 食べている時は姿勢を良くし 食べることに集中させましょう
物を口に入れたままで **走ったり 笑ったり 泣いたり 声を出したり**すると **誤って吸引し
窒息 誤嚥するリスクがあります**



令和2年度 清涼保育園

新しい年になり1ヶ月が経ちました。まだまだ寒さの厳しい日が続きます。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう！



昔から伝わる節分の行事



節分のいわれ

節分は季節の節目を意味し、現在では「立春」の前日を言いますが、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日を指していたそうです。立春は1年の始まりとされ、その前日の大晦日である節分の日に無病息災を祈り、新しい年の厄を祓うための行事とされていました。



〈福を呼ぶ豆まき〉

「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをし、鬼を祓い福を呼び込むためにいきます。豆を用いるようになったのは鬼に見立てた病気や災害などの悪い出来事を豆に引き寄せて捨てる、豆をぶつけて退治するという意味があります。年齢より1つ多い数の豆を食べるのは、健康(マメ)に暮らせるようにという縁起によるものです。



〈恵方巻き〉

恵方巻きは節分の夜にその年の縁起のよい方向「恵方」を向き無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は南南東が恵方となります。一本まるごと食べるのは「縁を切らないように」という意味があり無言で食べるのは「食べ終わる前に喋ると福が逃げる」とされているためです。

〈玄関に柊と鰯〉



鰯の頭を柊の枝に刺して家の入り口に掲げ鬼を追い祓う風習があります。柊のトゲが鬼の目を刺し、鰯の臭いで鬼を追い祓うという言い伝えがあります。

科学や医療が今より未発達だった時代は、災害や病気などをとても恐れており、節分の風習は鬼を祓い福を招きたいという今も昔も変わらない思いが込められています。節分の豆になる「大豆」も鬼が嫌いな「鰯」も日本の食生活に欠かせない食品です。「鰯」は「ちりめんじゃこ」「しらす干し」「にぼし」「ごまめ」などいろいろな形になって食卓に登場しています。この機会に大豆や鰯を使った料理を味わいながら、目に見えない鬼や災厄を、体の中からも追い祓い福がいっぱいの春を迎えたいですね！

箸を正しく使えるようになるには



箸を正しく使える事は、食事のマナーのひとつであり、一生の財産になります。食事の中で楽しく練習しながら、正しく使えるようになるといいですね。



箸の選び方

箸を正しく使うためには、手に合った扱いやすい箸であることが大切です。箸を選ぶ際は、手の大きさに合った長さで、滑りにくい素材と形の箸を選んであげてください。



箸の練習を始めるタイミング

『少しでも早く箸の練習を始めなくちゃ！』と思われるかもしれませんが、箸を使うための手指の機能の育っていないうちから練習を始めると、間違った持ち方の癖がついたり、うまく持てない事で箸を使いたくなくなったりする事があります。箸に興味を持った時に使わせてあげることも大切ですが、子どもの手指の力が育っている事をしっかり確認してから、箸の練習を始めましょう。

～箸の練習を始めるサイン～

- ◇ スプーンを親指・人差し指・中指の3本で下から握って使う事ができる。
- ◇ ペンや鉛筆を正しい持ち方で持てる。
- ◇ 指をピースにして人差し指と中指を曲げ伸ばしできる。

こんな事が出来るようになったら、箸の練習をスタートしよう！

誰でもすぐに箸が使えるようになる訳ではありません。『正しい持ち方ができる』『箸1本で上下運動ができる』など、少しずつ出来るようになった事を褒めながら、段階を追って楽しく練習できるといいですね！





2月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (月)	御飯	厚揚げの肉味噌かけ (厚揚げ、大根、人参、豚肉、玉葱、干し椎茸) 白菜の塩昆布和え (白菜、もやし、塩昆布)	みたらし五平餅	15 (月)	御飯	厚揚げの肉味噌かけ (厚揚げ、大根、人参、豚肉、玉葱、干し椎茸) 白菜の塩昆布和え (白菜、もやし、塩昆布)	みたらし五平餅
2 (火)	御飯	鬼ごはん 小魚スナック (牛挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、グリーンピース、クラッカー) コンソメスープ (キャベツ、玉葱、コーン)	恵方巻サンド	16 (火)	御飯	きりたんぼ鍋 (鶏肉、大根、人参、牛蒡、舞茸、せり、豆腐、きりたんぼ) 里芋の胡麻和え (里芋、キャベツ)	ピザトースト
3 (水)	御飯	きりたんぼ鍋 (鶏肉、大根、人参、牛蒡、舞茸、せり、豆腐、きりたんぼ) 里芋の胡麻和え (里芋、キャベツ)	ピザトースト	17 (水)	バター ロールパン	根菜のクリームシチュー ヨーグルト (鶏肉、薩摩芋、人参、蓮根、玉葱、かぶ)	お煎餅 蜜柑
4 (木)	バター ロールパン	根菜のクリームシチュー ヨーグルト (鶏肉、薩摩芋、人参、蓮根、玉葱、かぶ)	お煎餅 蜜柑	18 (木)	御飯	プルコギ丼 (豚肉、玉葱、人参、ニラ) 水菜のナムル (水菜、もやし、人参)	焼きそば
5 (金)	御飯	鮭の味噌焼き 高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	お麩ラスク	19 (金)	御飯	鮭の味噌焼き 高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	お麩ラスク
6 (土)	御飯	ウインナーピラフ (ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム) チキンポトフ(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー)	きな粉サンド	20 (土)	御飯	ウインナーピラフ (ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム) チキンポトフ(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー)	きな粉サンド
8 (月)	御飯	鶏肉の塩麹少め (鶏肉、キャベツ、人参、小松菜、舞茸) 薩摩芋の糸昆布煮 (薩摩芋、刻み昆布)	マカロニココア	22 (月)	御飯	鶏肉の塩麹少め (鶏肉、キャベツ、人参、小松菜、舞茸) 薩摩芋の糸昆布煮 (薩摩芋、刻み昆布)	マカロニココア
9 (火)	バター ロールパン	じゃが芋と鶏肉のトマト煮 ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、トマト)	かりんとう 蜜柑	24 (水)	御飯	鯖のみぞれ煮 (大根) 春菊の白和え (春菊、人参、油揚げ、しらたき、干し椎茸、豆腐)	人参ケーキ
10 (水)	御飯	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 干し柿のなます (切干大根、干し柿、刻み昆布)	フルーツポンチ	25 (木)	御飯	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 干し柿のなます (切干大根、干し柿、刻み昆布)	フルーツポンチ
12 (金)	御飯	鯖のみぞれ煮 (大根) 春菊の白和え (春菊、人参、油揚げ、しらたき、干し椎茸、豆腐)	人参ケーキ	26 (金)	御飯	ミートソリア (豚肉、玉葱) ブロッコリーサラダ (じゃが芋、人参、ブロッコリー、ツナ、コーン)	ブラウニー
13 (土)	中華麺	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ (豚肉、キャベツ、玉葱、人参、かまぼこ、コーン)	ブルーベリー ジャムサンド	27 (土)	中華麺	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ (豚肉、キャベツ、玉葱、人参、かまぼこ、コーン)	ブルーベリー ジャムサンド

赤：血や肉になる

豚肉・鶏肉・牛挽肉・鮭・
鯖・煮干し・かまぼこ・ツ
ナ・ウインナー・ベーコン・
豆腐・大豆・厚揚げ・高野
豆腐・ヨーグルト・牛乳・
調整豆乳・油揚げ・チーズ・
味噌・きな粉・ホイップク
リーム・

黄：熱や力となる

精白米・三温糖・片栗粉・
薄力粉・お煎餅・パン・じ
ゃが芋・かりんとう・油・
胡麻・クラッカー・きりた
んぼ・里芋・薩摩芋・焼き
麩・塩麩・しらたき・中華
麺・バター・マヨネーズ

緑：調子を整える

大根・人参・玉葱・干し椎
茸・白菜・もやし・塩昆布・
ピーマン・キャベツ・コー
ン・蜜柑缶・桃缶・パイン
缶・バナナ・牛蒡・舞茸・
せり・蓮根・かぶ・蜜柑・
いんげん・マッシュルー
ム・ブロッコリー・小松菜・
刻み昆布・春菊・えのき・
切干大根・干し柿・トマト・
ニラ・水菜・トマトケチャ
ップ・

★園で初めて口にすることがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

★おやつに牛乳が付きます。

