



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	月	
2	火	節分会 体育教室(幼児)
3	水	予行練習(幼児のみ舞台練習午前・午後)
4	木	生活発表会(緑文化小劇場)
5	金	絵画教室
6	土	
7	日	
8	月	安全生活指導週間
9	火	体育教室(檸檬・幼児)
10	水	英語教室
11	木	建国記念の日
12	金	絵画教室
13	土	新蜜柑組進級説明会(現檸檬組のみ)
14	日	
15	月	
16	火	体育教室(幼児)
17	水	英語教室
18	木	
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	絵画教室(檸檬・幼児)
23	火	天皇誕生日
24	水	おこし餅作り(幼児) 英語教室
25	木	誕生会
26	金	絵画教室
27	土	
28	日	

今年の冬は厳しい寒さになっていますが、子ども達が楽しみに待っていた雪が降ったり園庭で霜柱を発見したり、冬ならではの遊びが満喫できているようです。

発表会を目前にして新型コロナウイルスの感染拡大が止まりませんが、子ども達にとって保育園が安心して過ごせる場であるよう、今後も務めていきたいと思ひます。

保護者の皆様にも引き続き感染防止のご協力をお願いいたします。



## お知らせ

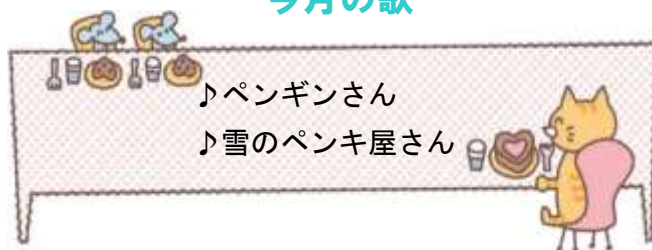
◎3日(水)は幼児クラスのみ緑文化小劇場で練習を行います。

◎6日(木)は緑文化小劇場で生活発表会を行います。詳細は手紙をお読みください。

◎3月6日(土)に予定しておりましたクラス懇談会は中止させていただきます。

ご理解をお願いいたします。

## 今月の歌



♪ペンギンさん

♪雪のペンキ屋さん

## 来月の予定

3日(水) 雛祭り会

5日(金) お別れ遠足(林檎組)

18日(木) 誕生会

26日(金) お別れ会

27日(土) 卒園式(保育は12:00まで)

※31日(水)は来年度準備のため13時閉園となっております。(給食はあります。)

お迎えの時間にお気を付けください。



令和2年度  
東神の倉  
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行います。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。



### 〈玄関に柁と鰯〉

鰯の頭を柁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。柁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！



## 1月の食育活動 ～春の七草を知ろう～



7日(木)のおやつに“七草粥”を提供しました。七草粥とは何かということを知ってもらうために、実際に入っている“春の七草”を幼児クラスのお友達に見せ、食育を行いました。

実際に食べてみると、「美味しい。」と言って食べていたお友達もいましたが、「苦手だけど頑張って食べた。」と言っていたお友達もいました。日本の食文化にふれることは大切ですよ。

### 今月の予定

2日(火) 節分会

24日(水) おこし餅作り

25日(木) 誕生会特別メニュー

おこし餅作りは蜜柑組・葡萄組・林檎組で行います。当日、エプロン・三角巾(又はバンダナ)をご用意ください。

## お知らせ

豆やナッツ類などで、誤嚥による窒息事故が発生する恐れがあり、「5歳以下の子どもには食べさせない」よう、消費者庁より注意喚起がありました。

節分では、ご家庭でも豆まきをする機会があると思いますが、十分にご注意下さい。

## 今月のレシピ 「鶏肉の塩麴炒め」

〈作り方〉

〈材料(4人分)〉

- ・鶏肉 100g
- ・塩麴 16g
- ・キャベツ 160g
- ・人参 60g
- ・小松菜 24g
- ・舞茸 16g

- ① 鶏肉を一口大、キャベツを色紙切り、人参を銀杏切り、小松菜を2cm長さ、舞茸を2cmに切る
- ② 鶏肉に塩麴をいれ、下味をつけておく。
- ③ フライパンに②と全ての野菜を入れ、炒めて完成！

★発酵調味料の塩麴は、腸を整え、免疫力の向上に繋がります。免疫力を向上させ、風邪を引かないような身体づくりを目指しましょう！



## 2020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 ・ 16	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・もち米	だいこん・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・はくさい・塩昆布 りょくとうもやし
2	火	鬼ごはん コンソメスープ 小魚スナック	恵方巻サンド 牛乳	合ひき肉・大豆水煮缶詰 ゆでえんどう・煮干し ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 スナッククラッカー 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・コーン缶詰粒 みかん缶詰・もも缶詰
3 ・ 17	水	バターロール 根菜のポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・さつまいも 甘辛せんべい	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・みかん
5 ・ 18	金 ・ 木	ごはん 鮭の味噌焼き 高野豆腐の含め煮	5日:スナックパン 18日:お麩ラスク 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン 焼きふ・有塩バター グラニュー糖	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
6 ・ 20	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・蒸しかまぼこ 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華めん・三温糖 食パン スナッククラッカー	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
8	月	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 薩摩芋の糸昆布煮	マカロニココア 牛乳	鶏むね・きな粉 普通牛乳	精白米・塩こうじ さつまいも・三温糖 マカロニ	キャベツ・にんじん・こまつな またけ・刻み昆布
9 ・ 24	火 ・ 水	豚丼 干し柿の膾	9日:フルーツポンチ 24日:おこしもち 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・上新粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 切干しだいこん・干しがき 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰 トマトジュース
10 ・ 26	水 ・ 金	バターロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	クッキー 蜜柑 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰・みかん トマトケチャップ
12 ・ 22	金 ・ 月	ごはん 鯖のみぞれ煮 春菊の白和え	人参ケーキ 牛乳	さば・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・しらたき すりごま・三温糖 薄力粉・調合油	だいこん・しゅんぎく 干しいたけ・にんじん
13 ・ 27	土	ウインナーピラフ チキンポトフ	13日:おこめリング 27日:黄粉サンド 牛乳	ウインナーソーセージ 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 スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン マッシュルーム・キャベツ ブロッコリー
15	月	ごはん きりたんぼ鍋 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・きりたんぼ さといも・すりごま 食パン	だいこん・にんじん・ごぼう またけ・せり・キャベツ たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
19	金	プルコギ丼 水菜のナムル	焼きそば 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・中華めん いりごま	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りょくとうもやし キャベツ・青ピーマン
25	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 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・無塩バター じゃがいも・マヨドレ 三温糖・パン粉	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





## 2月 保健だより

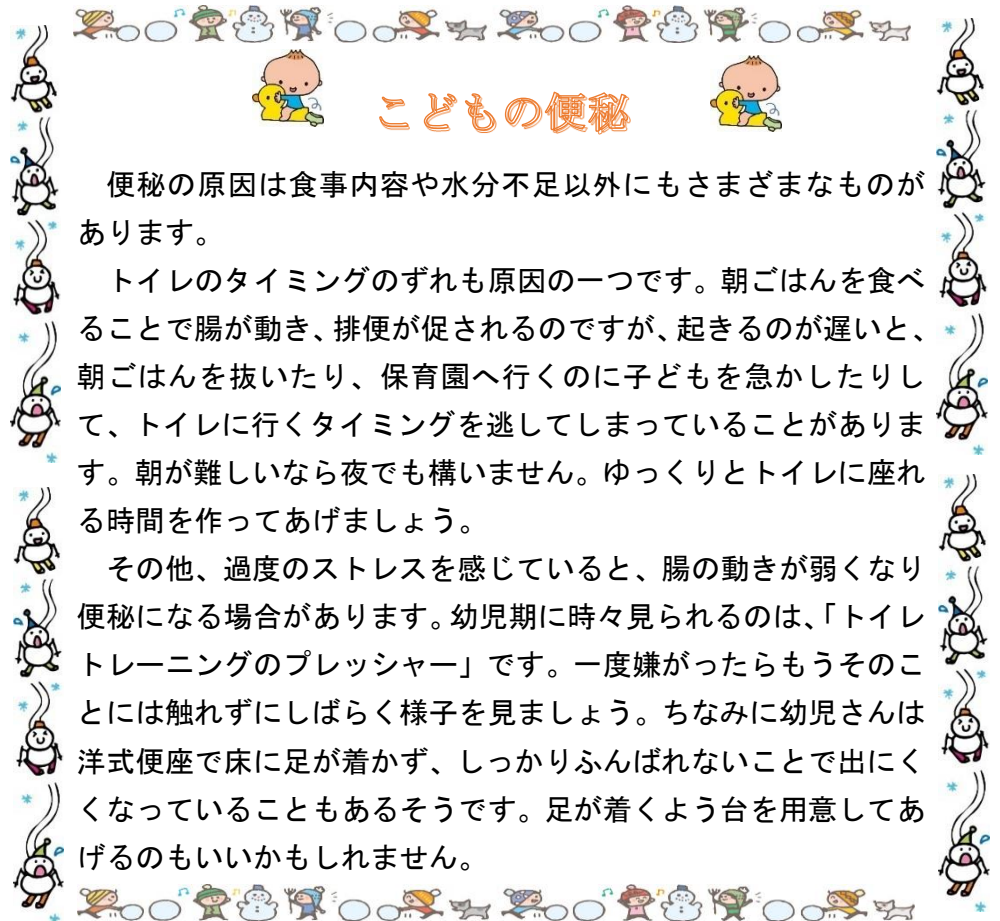
東神の倉清涼保育園

2月は『如月（きさらぎ）』とも言いますが、『衣更着（きさらぎ）』が転じたという説があります。衣更着には、厳しい寒さに備え重ね着をする季節（衣を更に重ねる）という意味があります。厳しい寒さを乗り越えた先に春が待っています。感染対策・防寒対策をして元気にこの冬を乗り越えていきましょう。



## しもやけ

しもやけは、寒さや冷えにさらされた体の末端部分の血行が悪くなることによりおこる皮膚の炎症です。気温差が大きいこと・皮膚が湿っていることも発症原因の一つです。予防するためには、手足や耳などが冷えないように、防寒グッズを利用しましょう。また手を洗ったあとはしっかり乾燥させ、汗や水分で湿った靴下をそのままにせず清潔な乾いた靴下を履かせることも大切です。ただ、厚着しすぎて汗をかくのも良くないですね。毎年繰り返すことも多いので、心当たりがあれば普段から手足のマッサージや温浴をして手足の血行をよくしてあげるといいですね。しもやけになってしまった場合は、血行を良くする軟膏や炎症を抑える軟膏に加えて、ビタミン剤などが処方されることもあります。早めに医師に相談しましょう。



## こどもの便秘

便秘の原因は食事内容や水分不足以外にもさまざまなものがあります。

トイレのタイミングのずれも原因の一つです。朝ごはんを食べることで腸が動き、排便が促されるのですが、起きるのが遅いと、朝ごはんを抜いたり、保育園へ行くのに子どもを急かしたりして、トイレに行くタイミングを逃してしまっていることがあります。朝が難しいなら夜でも構いません。ゆっくりとトイレに座れる時間を作ってあげましょう。

その他、過度のストレスを感じていると、腸の動きが弱くなり便秘になる場合があります。幼児期に時々見られるのは、「トイレトレーニングのプレッシャー」です。一度嫌がったらもうそのことには触れずにしばらく様子を見ましょう。ちなみに幼児さんは洋式便座で床に足が着かず、しっかりふんばれないことで出にくくなっていることもあるそうです。足が着くよう台を用意してあげるのもいいかもしれません。

## うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にならないので、うがいの仕方を見直してみましょう。

- ① 戸外から帰ったらコップに水を入れて口に含む。
- ② 頭を後ろにそらし、口を大きく開けてガラガラと音を立てうがいをする。
- ③ 顔を下に向け周りに飛び散らないように口の中の水を出す。※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう
- ④ 2～3回繰り返します。

