



植園清涼保育園

1	月	体操教室(董組、幼児クラス)
2	火	安全生活指導／節分会
3	水	
4	木	第1回予行練習(幼児クラスのみ)
5	金	英語教室／リズム遊び
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	絵画教室
10	水	
11	木	建国記念の日
12	金	英語教室／リズム遊び
13	土	進級説明会(董組のみ)
14	日	
15	月	リズム遊び
16	火	
17	水	第2回予行練習(幼児クラスのみ) /リズム遊び
18	木	生活発表会(名東文化小劇場)
19	金	防災教室
20	土	
21	日	
22	月	体操教室(董組、幼児クラス)
23	火	天皇誕生日
24	水	誕生会
25	木	避難訓練 絵画教室／リズム遊び
26	金	おこし餅作り(幼児組のみ) 英語教室
27	土	
28	日	

楽しい豆まきに、おいしい恵方巻き。日本の伝統行事としておなじみの「節分」今年は暦の関係で124年ぶりに2月2日に行います。園の玄関にも子ども達が作った色とりどりの鬼のお面が飾ってあります。豆まきを楽しみにしている子もいれば、ちょっとドキドキしている子もいるかもしれませんね。子ども達と楽しく豆まきをして無病息災を願いたいと思います。

さて、いよいよ園の大きな行事の一つ、生活発表会が今月行われます。緊急事態宣言が出されましたが、引き続き感染対策をしながら発表会を迎えたいと思います。当日は大きな舞台に立つ子ども達にたくさんの拍手をお願い致します。



- ◎毎年行われます名古屋民間保育園連盟主催の保育まつり(年長児のみ)は、中止となりました。
- ◎2月13日(土)進級説明会は、董組対象です。その他のクラスにつきましては、後日手紙を配布させていただきます。
- ◎2月19日(金)防災教室は名東消防署の方が来園して行われます。



♪ペンギンさん ♪おおさむこさむ

来月の予定

3日(水) 雛祭り会
 10日(水) 誕生会、内科検診
 11日(木) お別れ遠足(紫陽花組のみ)
 ※年間行事予定の4日より変更となりました。
 27日(土) 卒園式(12:30まで保育にご協力ください。)
 31日(水) 新年度準備(13時まで保育にご協力ください。給食有)
 ※年間行事予定に記載してありました3月6日(土)クラス懇談会は中止とさせていただきます。
 ※変更になる場合もあります。



令和2年度 植園清涼保育園

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きました。

<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たっぷりの春を迎えたいですね！



1月の食育活動

みんなで春の七草を観察しました！



「小さいだいこん」「葉っぱの匂い」「これは名前何？」と、七草に興味津々の子ども達。「七草粥美味しい！」「まだ食べたい」と1年の健康を祈りながら味わっていました。



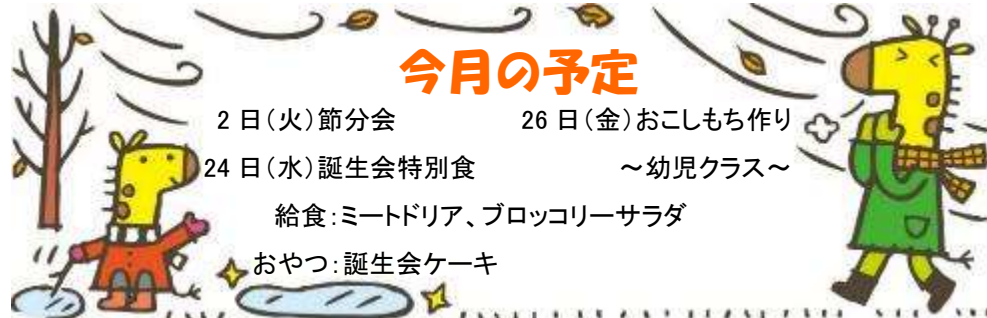
今月の予定

2日(火)節分会 26日(金)おこしもち作り

24日(水)誕生会特別食 ~幼児クラス~

給食:ミートドリア、ブロッコリーサラダ

おやつ:誕生会ケーキ



今月のレシピ

『鬼ごはん』



【材料】 大人2人・子ども2人分 【作り方】

- | | | |
|---------|---------|--|
| 米 | 適宜 | 1. 米は研いで炊き上げておく。 |
| 合挽肉 | 130g | 2. 玉葱・ピーマンはみじん切りにする。人参は人数分の口を半月切りにして取り、残りをみじん切りにする。 |
| 玉葱 | 130g | 3. フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参を加える。 |
| 人参 | 70g | 4. 玉葱が透明になったら、大豆とピーマンを加えて炒める。 |
| ピーマン | 30g | 5. 調味料で味付けし、軽く炒める。 |
| 大豆水煮 | 100g | ※水気が多い場合は、煮詰める。 |
| カレー粉 | 小さじ1 | 6. ご飯をプリンカップなどで丸く形を整えてお皿に盛り、ドライ豆カレーの髪の毛・とんがりコーンの角・グリーンピースの目・人参の口をそれぞれ飾れば出来上がり！ |
| ウスターソース | 大さじ1 | |
| 醤油 | 小さじ1/2 | |
| グリーンピース | 1人2粒⇒目 | |
| とんがりコーン | 1人2本⇒角 | |
| 人参 | 1人1切れ⇒口 | |



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 ・ 25	月 ・ 木	ごはん きりたんぼ鍋 里芋の胡麻和え	お麩ラスク 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・きりたんぼ さといも・すりごま 焼き麩・有塩バター グラニュー糖	だいこん・にんじん・ごぼう またけ・せり・キャベツ
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	合挽肉・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・食パン スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・コーン缶詰粒 みかん缶詰・もも缶詰
3 ・ 19	水 ・ 金	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
4 ・ 15	木 ・ 月	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
5	金	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 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 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ トマトダイス缶詰・みかん トマトケチャップ・青ピーマン
6 ・ 20	土	ウインナーピラフ チキンポトフ	おこめリング 牛乳	ウインナーソーセージ 鶏むね・普通牛乳	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・キャベツ ブロッコリー・青ピーマン
8	月	ごはん 鶏肉の塩麩炒め 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	火	プルコギ丼 水菜のナムル	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・にら・きょうな りょくとうもやし みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
10	水	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・薄力粉 有塩バター さつまいも かりんとう(黒)	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・みかん
12 ・ 22	金 ・ 月	ごはん 鮭の味醂焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン ヨーグルト飲料	さけ・凍り豆腐 ヨーグルト	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
13 ・ 27	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 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・三温糖 ソフトせんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・バナナ
16	火	豚丼 干し柿の膾	以上児: クレープ 未満児: 米粉クッキー 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・しらたき 三温糖・上新粉 有塩バター・薄力粉 カステラ	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 いちごジャム・パインアップル缶詰
17	水	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	以上児: ソフトせんべい りんごジュース 未満児: せんべい&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 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ トマトダイス缶詰・みかん トマトケチャップ・青ピーマン りんごジュース
24	水	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・マヨネーズ 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
26	金	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	以上児: おこしもち 未満児: かりんとう&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 有塩バター・薄力粉 かりんとう(黒)・上新粉 三温糖	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・みかん トマトジュース



保健だより

2月

植園清涼保育園



毎日寒い日が続いていますが、子どもたちは毎日、園庭で元気に走り回って遊んでいます。2月は暦の上では立春。少しずつ春に近づいていますが、まだ寒い日は続きます。体調に気をつけて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

冬に流行する感染症

昨年から新型コロナウイルス感染症の予防のために、私たち大人も子どももいつも以上に手洗い・うがいなどの感染予防を徹底しています。今年はインフルエンザの流行はほとんどみられていませんが、寒くて空気が乾燥するこの季節はウイルスが活発になる季節です。十分に注意して、体調に変化があれば早めに受診するようにしましょう。

RS ウィルス感染症

RS ウィルスによって起こる集団流行しやすい感染症です。鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出ます。1歳未満の乳児にかかりやすく、2歳までにはほぼ100%の子どもがかかるといわれていますが、ウイルス感染なので何度も感染します。



クループ症候群

パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症します。発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるようなケンケンという甲高い咳が出て、喘息とは逆で、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴です。吸入治療をすることでおさまりますが、悪化すると入院が必要になることもあります。

溶連菌感染症

A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称です。高熱が出ることもあり、のどの腫れ、嘔吐、頭痛などの様々な症状が現れます。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。その後、全身に発疹が出たり、舌が赤くブツブツしてくることもあります（イチゴ舌）。

細菌が原因なので抗生物質で治療します。合併症として、リウマチ熱や急性糸球体腎炎を起こすことがあります、それを予防するために抗生物質の薬が7~10日間処方されます。症状がおさまったからといって内服を中断しないようにしましょう。

感染性胃腸炎

ウィルス性の感染によるもので、冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染ですが、ノロウイルスは食品からの感染もあります。激しい嘔吐が突然現れ、その後下痢、発熱が続いて起こります。ロタウイルスの場合、便が白っぽいクリーム色になることが多いです。



肺炎

ウィルスや細菌が肺に入り込み炎症を起こした状態。インフルエンザや風邪をこじらせてかかることが多く、4日以上高い熱が続き、痰がからんだ咳が特徴です。



RS ウィルス、溶連菌感染症、感染性胃腸炎は法定伝染病です。医師に診断された場合には速やかに保育園に連絡して頂くようお願い致します。