



# 2月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	月	薔薇組体育教室
2	火	節分会
3	水	英語教室
4	木	体育教室
5	金	絵画教室
6	土	
7	日	
8	月	安全生活指導週 薔薇組体育教室
9	火	とんがらし劇場（父母の会）
10	水	英語教室
11	木	建国記念の日
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	薔薇組体育教室
16	火	誕生会
17	水	英語教室
18	木	体育教室
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	天皇誕生日
24	水	作品展 英語教室
25	木	体育教室
26	金	絵画教室
27	土	
28	日	



真冬の寒さに負けず、元気いっぱいに登園してくる子ども達。外から戻った時には、「手洗い・うがい」を徹底して行ってインフルエンザや感染症を予防していきたいと思ひます。

今月は作品展があります。個性豊かな子ども達の作品をお楽しみ下さい。

今年度も残り2か月を切りました。1日1日を大切に、今月も思いっきり楽しんで過ごしたいと思ひます。



## お願い

☆14日はバレンタインデーですが、園でのチョコレート等の受け渡しはご遠慮下さい。ご理解、ご協力をお願い致します。

☆「さようなら」の挨拶をしたあとは、事故防止のためにも遊具等で遊ばず、速やかにお帰り下さい。



## お知らせ

☆2月の保育料・諸費・12月分延長保育代は5日(金)に引き落とされます。

☆1月に予定をしておりました父母の会主催の「おじゃま虫キャラバン」は新型コロナウイルス感染予防を考慮し中止となりました。

## 来月の予定

- 3日 雛祭り会
- 5日 お別れ遠足(もみじ組)
- 13日 クラス懇談会
- 16日 誕生会 避難訓練
- 23日 お別れ会
- 24日 修了式
- 27日 卒園式
- 31日 13時降園(給食あり)

## 今月の歌

- ♪雪
- ♪ペンギンさん





令和2年度  
認定こども園

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です。今年の恵方は南南東です。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！

## 1月の食育活動

1月7日の人日の節句に“七草粥”を提供しました。人日の節句とは五節句のひとつで『人を大切にする日』とされていました。また、春の七草が入った七草粥を食べる日です。

子ども達には七草粥を食べる前に『七草粥を食べる理由』を知ってもらい、調理前の春の七草を見てもらいました。

「ふわふわな葉っぱもあるね」「これは大根？」「触ってみたい」「匂いはするかな」と、興味津々でした。

「この葉っぱ何かな」「大根入ってたよ」「病気になるないようにね」とお話ししながら食べていました。



## 今月のレシピ「厚揚げの肉味噌かけ」

### 【材料】

厚揚げ	200g
大根	200g
人参	70g
かつおだし汁	適宜
豚挽肉	75g
玉葱	50g
干し椎茸	2枚
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
かつおだし汁	50cc
片栗粉	小さじ2

### 【作り方】

1. 干し椎茸は戻しておく。
2. 厚揚げは食べやすい大きさ、大根・人参は厚めの銀杏切りにしておく。
3. 玉葱・干し椎茸はみじん切りにしておく。
4. かつおだしで大根・人参を柔らかくなるまで煮て、最後に厚揚げも加えてさっと煮る。
5. フライパンに油を敷き、豚挽肉を炒める。玉葱・椎茸も加え、火が通ったら、Aの調味料を加える。
6. 最後に水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
7. 4を器に盛り、上から肉味噌をかけたらできあがり！

### 七草粥を食べる理由

- 「一年間元気に過ごせますように」と無病息災を祈るため
- お正月の食事で疲れた胃腸を労るため



## 2月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 22	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・精白 米	だいこん・にんじん・たまねぎ・ 乾しいたけ・はくさい・りよくと うもやし・塩昆布
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	牛ひき肉・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・黄桃缶
3 ・ 17	水 ごはん きりたんぼ鍋 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐・ベーコ ン・プロセスチーズ・普通牛 乳	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 いたけ・せり・キャベツ・たまね ぎ・青ピーマン・トマトケチャ プ
4 ・ 18	木 バターロール 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	若鶏むね・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・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 ・ 15	金 ・ 月 ごはん 鮭の味醂焼き 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳	さけ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・観世ふ・有塩 バター・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・乾しい たけ
6 ・ 20	土 ウインナーピラフ チキンポトフ	黄粉サンド 牛乳	ウインナーソーセージ・若鶏 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	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ccoli
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・ まいたけ・刻み昆布
9 ・ 24	火 ・ 水 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・絹ごし豆腐・ 鶏卵・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・にんじん・ 乾しいたけ
10 ・ 25	水 ・ 木 豚丼 干し柿の膾	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖	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・白桃缶・パ インアップル缶詰・バナナ
12 ・ 26	金 バターロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト・普通 牛乳	ロールパン・じゃがいも・かり んとう(黒)	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・トマトダイス缶詰・トマトケチ ャプ・みかん
13 ・ 27	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
16	火 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・ パン粉・じゃがいも・マヨネー ズ・無塩バター・三温糖	たまねぎ・トマトケチャプ・にん じん・ブロッコリー・コーン缶詰 粒
19	金 ブルコギ丼 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・いりごま・ご ま油・中華めん	たまねぎ・にんじん・にら・きよ うな・りよくとうもやし・キャベ ツ・青ピーマン

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
526 Kcal	20.7 g	15.0 g	239 mg	1.7 mg	190 μg	0.31 mg	0.36 mg	25 mg





## 2月 保健だより



認定こども園 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

いい加減なうがいの仕方では、風邪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。

