

# 2月 園だより



植園清凉保育園

1	火	安全生活指導
2	水	
3	木	節分会 
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	第2回予行練習(幼児組のみ)
9	水	生活発表会
10	木	
11	金	建国記念の日
12	土	
13	日	
14	月	体操教室(董・幼児クラス)
15	火	絵画教室
16	水	誕生会
17	木	避難訓練
18	金	英語教室
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	絵画教室
23	水	天皇誕生日
24	木	
25	金	英語教室
26	土	
27	日	
28	月	体操教室(董・幼児クラス)

今年は雪がちらつき、積もる日が多くありましたね。子ども達の目は輝き「雪遊びをしたい！」と園庭に出ると手を真っ赤にしながらい少ない雪をかき集めて元気に遊んでいました。

そんな中、新型コロナウイルスが再び猛威を振るい、保育園でもマスク、手洗い、換気等、基本の感染防止対策に努めています。今月の生活発表会におきましても感染防止にご協力をお願い致します。

## 長ズボンの重ね着はおやめください

寒くなってきて重ね着をする機会が増えてきました。制服の重ね着をする場合、半袖ポロシャツの下にトレーナー、セーターなど厚手の服の重ね着はおやめください。また、半ズボンの下はお子様の足にフィットしたタイツ又はスパッツにしてください。

## お知らせ

◎まん延防止期間中は外部講師による教室はお休みとさせていただきます。

◎9日(水)生活発表会は名東文化小劇場で行います。詳しい内容は先日配布しました手紙にてご確認ください。

## 今月の歌

♪ ペんぎんさん ♪ 雪のこぼうず ♪

## 来月の予定

2日(水) お別れ遠足(年長のみ)

3日(木) 雛祭り会

9日(水) 誕生会 内科検診

10日(木) 避難訓練

12日(土) クラス懇談会

※コロナ感染状況によっては変更になる場合があります。

26日(土) 卒園式(12時30まで保育)

31日(木) 13時まで保育(新学期準備の為)





令和3年度  
植園清涼保育園



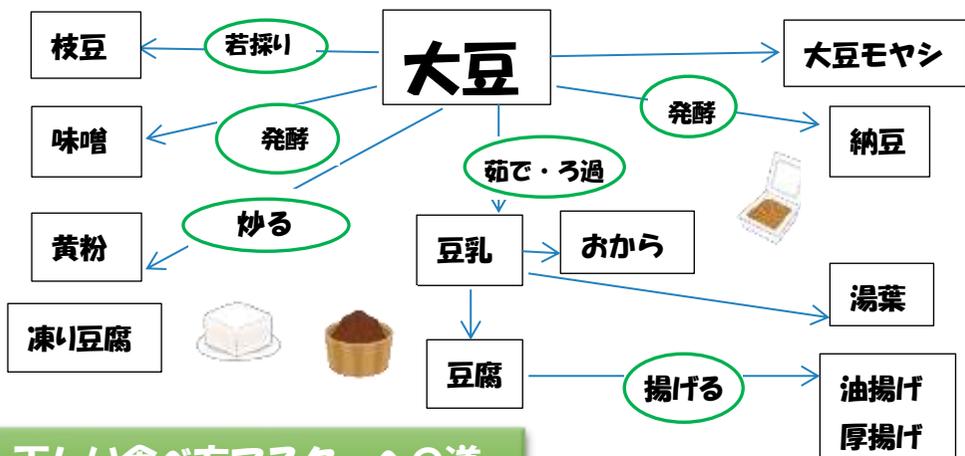
1月の食育活動  
紫陽花組の焼き芋屋さんが開店！



## 大豆から作られた食べ物

2月は節分の季節です。豆まきに用いられる大豆ですが、園の給食でもよく使われています。栄養豊富な大豆の加工品も数多くあります。

そこで今回は・・・大豆の加工品を紹介したいと思います。大豆の加工品を上手く活用して、食卓を豊かに出来たら良いですね。



## 正しい食べ方マスターへの道

正しい食べ方を知って、食べ方マスターになろう！

- ①良い姿勢で** 背筋を真っ直ぐに伸ばして食事をするとお腹が圧縮されないで食べ物の消化が良くなります。
- ②主食とおかずは交互に** 交互に食べる事によって、栄養素をバランス良く摂る事が出来ます。
- ③よく噛んで食べましょう** 咀嚼をしっかりすることで、消化吸収が良くなり顎の筋肉が発達して歯並びが良くなります。  
また、よく噛むことで食べすぎを防ぎ肥満防止になります。



紫陽花組さんがお店も衣装も自分で考えた焼き芋さんが開店。「い～しゃ～きいも！」という売り声が聞こえる中、たんぼぼ・桃・董・桜・向日葵組さんは、自分で作った焼き芋チケットで焼き芋を買いました。焼き芋屋さんの焼き芋はとってもおいしかったそうですよ！

## 今月の予定

- 3日(木) 節分会
- 7日(月) 発表会お楽しみおやつ
- 16日(水) 誕生会特別食  
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



## 『お麩ラスク』



【材料】大人2人子ども2人分  
おつゆ麩 30g  
有塩バター 30g  
グラニュー糖 小さじ4

【作り方】

- フライパンにバターを入れて弱火で加熱する。
- バターが溶けたらおつゆ麩を加えて、両面をこんがり焼く。
- グラニュー糖をふりかけ、全体にからめたら出来上がり！

- ☆ お好みで、きな粉やココア、シナモンパウダーをかけてもおいしく出来ます。
- ☆ その他、バターの代わりにサラダ油を使い、塩と青のりをかけると甘くないラスクの出来上がり！粉チーズをかけたラスクも出来ます。



2021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 ・ 17	火 ・ 木	豚丼 干し柿の膾	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたもも プレーンヨーグルト 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・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
2 ・ 18	水 ・ 金	ロールパン 根菜のクリームシチュー 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・薄力粉 有塩バター 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
3	木	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 コーン缶詰粒 みかん缶詰・もも缶詰
4 ・ 14	金 ・ 月	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	4日お麩ラスク 14日スナックパン 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 ロールパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
5 ・ 19	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 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
7	月	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	お菓子 牛乳	鶏むね・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも クッキー・せんべい ポテトチップス・ラムネ	にんじん・たまねぎ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・みかん
8	火	プルコギ丼 水菜のナムル	<small>幼児: アンパンマンせんべい りんごジュース 乳児: 焼きそば 牛乳</small>	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・せんべい	たまねぎ・にんじん・ら きょうな・りよくとうもやし カットわかめ・キャベツ 青ピーマン・りんごジュース
10 ・ 25	木 ・ 金	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 乾しいたけ・はくさい・塩昆布 りよくとうもやし
12 ・ 26	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	おこめリング 牛乳	まぐろ水煮缶詰・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 青ピーマン・キャベツ ブロッコリー
15 ・ 28	火 ・ 月	ごはん 治部煮 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	鶏むね・焼き豆腐 ウインナーソーセージ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・すりごま 食パン	だいこん・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・たまねぎ 青ピーマン・トマトケチャップ
16	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・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・トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒
21	月	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 薩摩芋の糸昆布煮	お麩ラスク 牛乳	鶏むね・普通牛乳	精白米・塩こうじ さつまいも・観世ふ 有塩バター グラニュー糖	キャベツ・にんじん・こまつな まいたけ・刻み昆布
22	火	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・すりごま 三温糖・薄力粉 調合油	だいこん・しゅんぎく・にんじん 乾ひじき・乾しいたけ
24	木	食パン 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	鶏むね・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン 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 トマトケチャップ・みかん





## 保健だより 2月

植園清涼保育園

寒い日が続いていますが、2月3日は立春です。少しずつ春は近づいてきていますが、まだしばらくは寒さが続きます。風邪をひかないように体調管理に気を付けましょう。



### 冬のスキンケア



子どもの肌はバリア機能が十分に発達していません。冬に空気が乾燥するとバリア機能が低下し、乾燥肌になります。乾燥肌が進むとあかぎれ、発疹などの皮膚トラブルが起こります。スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」です。お風呂上がりの清潔な肌が乾いてしまう前に保湿クリームを塗るようにしましょう。

**あかぎれ**・・・皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなると外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こします。軽度のあかぎれの場合にはワセリンなどで幹部が乾燥しないようにしましょう。ジクジクしてきた場合には皮膚科を受診しましょう。

**しもやけ**・・・皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。スキー場や屋外で水に長時間触れる時には靴下、手袋を必ず着用しましょう。また、外で手が冷えたからといって、急にお湯で手を温めるのもしもやけの原因になります。

**舌なめ皮膚炎**・・・唇や口のまわりを舂めてしまい、赤くなりヒリヒリ痛くなります。リップクリームや薬を寝る前に塗るようにしましょう。

### コンコン咳をしていませんか？

寒さが深まり、咳をしている子どもが多くみられます。乾燥が原因の咳もありますが、ウィルス性のものは飛沫感染によって広がってしまいます。咳をする際には手で口を覆うなどして咳エチケットをしましょう。咳がひどいときには必ずマスクを着用するようにしましょう。

(お家でのケア)

- ・室内で洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして喉を潤しましょう。濡れたタオルを干しておくだけでも加湿になります。
- ・咳がひどくて眠れない時には、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。
- ・麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



現在、名古屋市にノロウィルス食中毒注意報が出ています。ノロウィルスなどの感染症にかかると、排泄物や吐物から大量のウィルスが出ます。保育園で排泄物や吐物が付着した衣服は、感染拡大防止のため、洗わずにビニール袋に入れてお返ししますので、ご理解とご協力をお願い致します。

