

2月園だより

認定こども園 清涼保育園

まだまだ コロナとの戦いが続く毎日です 戸外ではお互い両手を広げても 手が触れない距離を意識しましょう。 家の中で、5分間の会話をすると 1回の咳と同じくらいの飛沫が飛ぶといわれています 空気の入替えを是非行って下さい。

2月の予定

節分遊びをします。

- 10日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 16日 避難訓練



3月の予定

- 11日 お別れ遠足
- 18日 お別れ会
- 26日 卒園式



ご協力をお願いします

1月に予定しておりました、クラス懇談会 また 2月の作品展示を、新型コロナウイルスの変異株(オクロミン)の感染拡大を受け、中止 開催見合わせとさせて頂きました。そして愛知県にも まん延防止等重点措置が出されました。保育園でも 引き続き感染対策を行いつつ保育いたしますが、ご家庭でも 感染防止対策に注意を払って生活して頂きますようにお願いいたします。

今月のねらい

もみじ組

- * 節分、雛祭りの伝統行事にふれ、興味関心を持つ
- * 思いを伝えたり 聞いたりして一緒に活動する

桜組

- * 友達と一緒にルールある遊びを楽しむ
- * 生活に見通しを持ち身の回りのことを自分で行おうとする
- * 節分 雛祭りなどの伝統行事に興味を持ち楽しむ

桃組

- * 自分で身の回りのことを意欲的に行おうとする
- * 思いを受け止めてもらい自分の気持ちを表現する
- * 戸外に出て自然の中で体を動かして遊ぶ

お願い

- ** 保育園への連絡は7:00~19:00の間でお願いします。
- ** お車で送迎の方 駐車場に車を入れて下さい。
- ** 提出物の期限をお守り下さい。



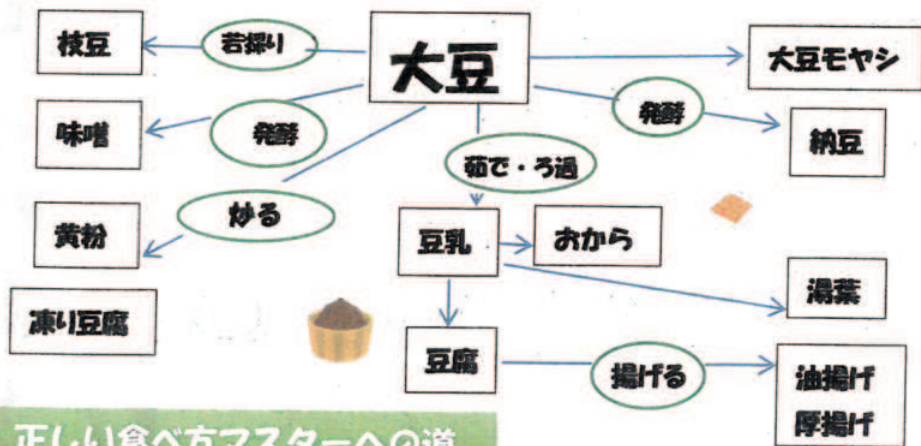


令和3年度
認定こども園
清涼保育園

大豆から作られた食べ物



2月は節分の季節です。豆まきに使われる大豆ですが、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に活用して、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のの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。



味覚を育てよう



乳幼児期は味覚が発達し、嗜好が形成される大切な時期です。様々な味を経験し、好きな食べものがたくさん増えるとよいですね。

味覚にかかわる五感



「味」は口の「味蕾(みらい)」で感知します。味蕾(みらい)の数は出生直後が一番多く、次第に減少していきます。また、乳幼児期は味覚の感受性も高いため、味付けはうす味にし、素材の味を経験することが味覚形成に重要です。味覚は、味だけではなく、におい、見た目、食感や食べた際の音など五感を通して発達します。苦手な食べものも切り方や調理方法が変わると食べるようになることがあります。

味覚の基本



味覚には、甘み・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があります。動物は、本能的に、甘み・塩味・うま味を好み、酸味・苦味を嫌います。甘みは、糖質、塩味は塩分、うま味はタンパク質に含まれ、生きていくために必要なものだからです。逆に酸味は腐敗しているもの、苦味は毒のあるものと認識するため本能的に嫌います。しかし、嫌いな味も様々な良い食経験をすることにより食べられるようになります。子どもが食べないからと出さないのではなく、家族がおいしそうに食べる姿を見せる、子ども自身を調理にかかわるなどして、食べてみたい意欲を引き出しましょう。



～薄味で美味しくするコツ!!～

- ★だしをしっかりとる
- ★酸味や香辛料をいかず
- ★味つけが重ならないようにする



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：調子を整える
1	火	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	若鶏むね 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 かりんとう(黒)	人参・玉葱 青ピーマン トマト大豆缶詰 トマトケチャップ・蜜柑
2	水	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	2日 カルボナーラ・牛乳 16日 お麩ラスク・牛乳	さけ・鶏卵 凍り豆腐・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・マカロニ 三温糖・麩 有塩バター グラニュー糖	人参 さやいんげん 乾椎茸
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	牛ひき肉・普通牛乳 大豆水煮缶詰 ゆでえんどう・煮干し ホイップクリーム	精白米 スナッククラッカー 食パン	玉葱・人参 キャベツ コーン缶詰粒 蜜柑缶詰・黄桃缶
4	金	豚丼 干し柿のなます	フルーツヨーグルト 牛乳	豚もも プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米 しらたき 三温糖	玉葱・人参・えのきたけ 切干大根・干し柿 刻み昆布・蜜柑缶詰・白桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
5	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	きな粉サンド 牛乳	マグロ水煮缶詰 若鶏むね 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米 じゃが芋 食パン 三温糖	玉葱・人参 青ピーマン キャベツ ブロッコリー
7	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 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	大根 春菊 人参 乾椎茸・乾ひじき
8	火・木	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 豚ひき肉 豆味噌 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉	大根・人参・玉葱 乾椎茸 白菜・塩昆布 緑豆もやし
9	水・火	ブルコギ丼 水菜のナムル	焼きそば 牛乳	豚もも 普通牛乳	精白米 三温糖 いりごま ごま油・中華麺	玉葱・人参・ニラ きょうな 緑豆もやし・カット若布 キャベツ・青ピーマン
10	木	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	若鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 薩摩芋 有塩バター・薄力粉 甘辛煎餅	人参・蓮根 玉葱 かぶ・かぶの葉 蜜柑
12	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	イチゴジャムサンド 牛乳	豚かた 蒸しかまぼこ 調整豆乳 煮干し・普通牛乳	中華麺 食パン	キャベツ・玉葱 人参 コーン缶詰粒 バナナ・ブルーベリージャム
14	月	ごはん 治部煮 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	若鶏むね 焼き豆腐・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 片栗粉 里芋・すりごま 食パン	大根・人参 乾椎茸・青ピーマン キャベツ・玉葱 トマトケチャップ
17	木	ミートドリア ブロッコリーサラダ	ブラウニー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・鶏卵 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・パン粉 マヨネーズ じゃが芋・三温糖	玉葱・人参 トマトケチャップ ブロッコリー コーン缶詰粒
18	金	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	若鶏むね きな粉 普通牛乳	精白米 塩麩 薩摩芋 三温糖・マカロニ	キャベツ・人参 小松菜 舞茸 刻み昆布

★園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★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。

