

2月 園だより

鳴子清涼保育園

暦の上では春を迎えますが、実際に春を感じられるのはまだまだ先になりそうですね。今、春を感じられるといたら日が少し長くなったところぐらいでしょうか・・・

2月は長かった冬が終わる月とされていますが、一年中で一番寒い月でもあると言われるようです。コロナはもちろんですがインフルエンザやノロウイルス等の警報も出始めると思います。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、引き続き十分にお気をつけて行きたいと思います。

1	火		16	水	
2	水		17	木	体操教室（幼）
3	木		18	金	絵画教室（幼）
4	金		19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月		22	火	
8	火		23	水	天皇誕生日
9	水	避難訓練	24	木	体操教室（董・幼）
10	木		25	金	絵画教室（幼）
11	金	建国記念の日	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	安全生活指導週			
15	火	誕生会			

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・少しずつ自分の持ち物を理解していく。
- ・体操やリズム遊びで音楽に合わせて体を動かすことを楽しむ。

董組

- ・粘土や絵の具を使って好きなものを作り、作ったもので遊ぶことを楽しむ。
- ・歌をうたったりいろいろな音を楽しんだりリズムに乗って体を動かし表現をする

向日葵組

- ・はなしの内容を理解し、友だちと一緒に表現することを楽しむ。
- 遊びや活動の中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手と気持ちの折り合いをつけようとする。

桃組

- 自分でやりたいという気持ちを持ち、身の回りのことを自分で行うとする。
- ・保育士や友だちと一緒に簡単なルールのある遊びを楽しむ。

桜組

- ・生活の見通しを持ち、自信を持って行動する。
- ・生活発表会の練習を通し大人数で遊んだり、演奏することを楽しむ。

紫陽花組

- ・はなしの内容を理解し、友だちと一緒に表現することを楽しむ。
- 遊びや活動の中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手と気持ちの折り合いをつけようとする。

園からのお願い

- ・2月9日董組、10日向日葵組・紫陽花組、17日の桜組の保育参観は延期とさせていただきます。なお、状況によっては中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ・幼児のお子様は必ずマスクの替えをカバンの中に入れておいてください。
- ・お子さまに普段と違った体調の様子等が見られる場合は必ず病院で受診をしてください。
- ・コートなど持ち物には必ず記名をお願いいたします。なお、消えかかっている場合は書き直しをお願いいたします。

今月の歌

- ・おおさむこさむ
- ・春よ来い

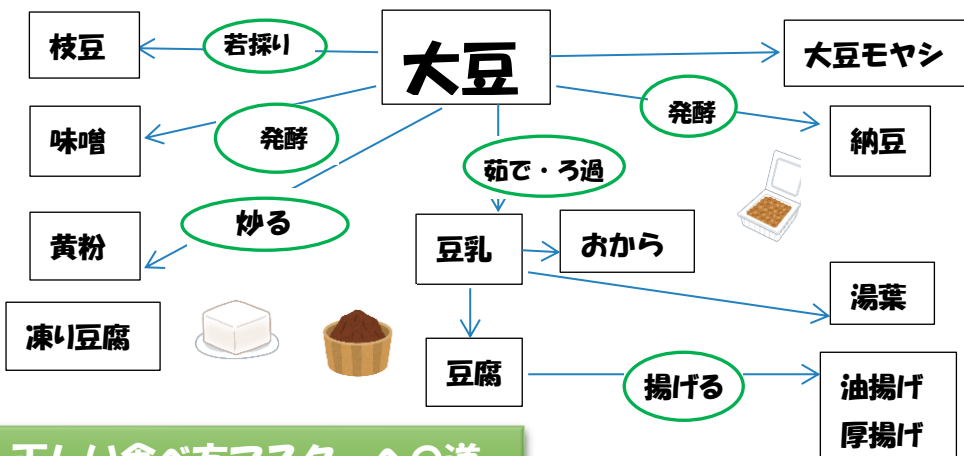


令和3年度
鳴子清涼保育園

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。



1月の食育活動



お節を食べてみよう！～向日葵・紫陽花組

紅白なます・田作り・黒豆・紅白かまぼこを味見しました。「お家でもお正月にお節食べたよ！」「イワシなの？小さい！」「黒豆食べてみんなが病気にならず元気に暮らせるようにお願いしよう！」「かまぼこの形綺麗！」と、目の前のお節料理に興味津々の子ども達でした。

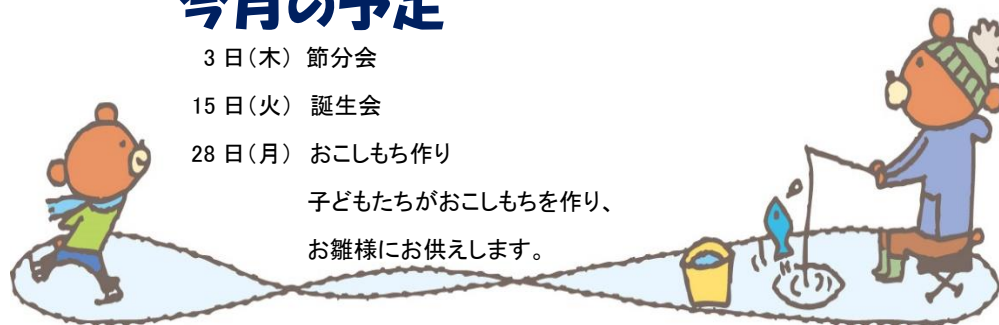
今月の予定

3日(木) 節分会

15日(火) 誕生会

28日(月) おこしもち作り

子どもたちがおこしもちを作り、お雛様にお供えます。



今月のレシピ

『春菊の白和え』

【材料】

- 春菊 70g(4株)
- 人参 35g(1/5本)
- 油揚げ 20g
- 糸蒟蒻 35g
- 干し椎茸 3g(1~2枚)
- 絹ごし豆腐 130g
- すり胡麻 小さじ2
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ2強
- 醤油 小さじ1

【作り方】

- 豆腐はレンジで2~3分加熱し、水切りをしておく。
 - 干し椎茸は水で戻し、千切りにする。
 - 人参・油揚げは千切り、糸蒟蒻・春菊は食べやすい長さに切る。
 - 人参・油揚げ・干し椎茸・糸蒟蒻・春菊は、さっと茹でて水気を絞っておく。
 - すり鉢で豆腐をすり、胡麻と調味料を混ぜてさらにする。
 - 5と4を和えて出来上がり！
- ☆ すり鉢を出すのはちょっと面倒・・・というときは、きれいなビニール袋に豆腐&調味料を入れて口を絞り、揉んで、野菜と和える方法もありますよ。



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	食パン 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・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 甘辛せんべい	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
2 ・ 24	水 ・ 木	豚丼 干し柿の膾	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米・しらたき 三温糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 切干しいたけ・干しがき 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶・パインアップル缶詰
3	木	鬼ごはん コンソメスープ 小魚スナック	節分おやつ 牛乳	牛挽肉・大豆水煮缶詰 ゆでえんどう・ひきわり納豆 ホイップクリーム・煮干し まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・食パン スナッククラッカー マヨドレ	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・きゅうり
4 ・ 18	金	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 干しいたけ・キャベツ たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
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 ・ 22	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え	お麩ラスク 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 観世ふ・有塩バター グラニュー糖	だいこん・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・はくさい・塩昆布 りよくとうもやし
8	火	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	うどん 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
9 ・ 21	水 ・ 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・すりごま 三温糖・薄力粉・調合 油	だいこん・しゅんぎく・干しひじき 干しいたけ・にんじん
10	木	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 いりごま・ごま油 中華めん	たまねぎ・にんじん・にら 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
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 黄粉・調整豆乳・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 キャベツ・ブロッコリー 青ピーマン
14	月	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
15	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・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
16	水	ごはん 鶏肉の塩麩炒め 薩摩芋の糸昆布煮	みたらし五平餅 牛乳	鶏むね・きな粉 普通牛乳	精白米・塩こうじ さつまいも・もち米 片栗粉・三温糖	キャベツ・にんじん・こまつな まいたけ・刻み昆布
25	金	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	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・みかん
28	月	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	おこしもち 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 上新粉・せんべい	にんじん・さやいんげん 干しいたけ



2月保健だより



鳴子清涼保育園

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

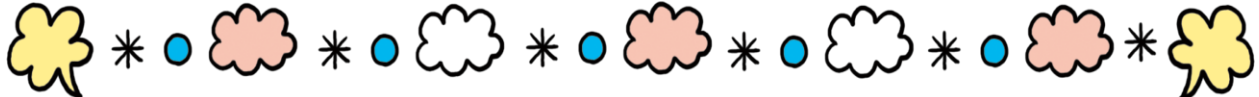


ホクナリンテープについて

咳がある時にホクナリンテープを貼ってくる場合は、口頭またはノートで必ずご連絡ください。

ホクナリンテープは貼付薬です。

なお、貼る時は手の届かない剥がれにくい部位をお願いします。



咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、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。呼吸がらくになります。



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。



薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。



粉薬

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れられない場合は少量の水をスプーンにすくって薬を入れ、溶かして飲ませましょう。スポイトを使ってもよいです。他には、小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練り、頬の内側あたりに塗るという方法もあります。

いずれの場合も薬を飲みこんだ後は水か湯冷ましを飲みましょう。

