



園だより

植園清涼保育園

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



早いもので2023年もあっという間に1ヶ月が過ぎ、今年度も残り2ヶ月を切りました。これまで以上に1日1日を大切に子ども達と過ごしていきたいと思えます。

さて、いよいよ園の大きな行事の1つ生活発表会が今月行われます。当日は大きな舞台に立つ子ども達にたくさんの大きな拍手をお願いいたします。

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を着用してください。

お知らせ

◎8日(水)生活発表会は名東文化小劇場で行います。詳しい内容は後日配布します手紙にてご確認ください。

◎15日(水)保育まつりは紫陽花組のみ参加します。

今月の歌

♪ペンギンさん ♪おおさむこさむ♪

来月の予定

- ・3/1(水) おこし餅作り
- ・3/2(木) お別れ遠足(紫陽花組)
- ・3/3(金) 雛祭り会
- ・3/4(土) クラス懇談会
- ・3/8(水) 誕生会 内科健診
- ・3/16(木) 避難訓練
- ・3/24(金) お別れ会
- ・3/25(土) 卒園式(12時30分まで保育)
- ・3/31(金) 新年度準備の為13時まで保育





令和4年度 植園清涼保育園

朝ごはんを食べよう!

まだまだ気温が低く体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると3つの元気スイッチが入ります。毎朝このスイッチを入れて元気に1日を過ごしましょう。



① 頭スイッチ

脳の主な栄養源であるブドウ糖は眠っている間にも消費され、朝には脳は空腹状態。**頭をシャキッとさせるためには朝ごはんが必要です。**

② 体スイッチ

起きたばかりの体は一日で最も冷えています。朝ごはんを食べると**体がポカポカ**してきます。

③ トイレスイッチ

空っぽの胃袋に食べ物が入ると腸が刺激され働き出します。すると自然にトイレに行きたくなり**スッキリ**排便できます。

どんなごはんを食べたらいいの?

炭水化物でエネルギー補給

脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含むごはんやパンを食べましょう。

ごはんは体への吸収に時間がかかる為、腹持ちが良くエネルギーの持久力もあります。

お昼前にお腹がグーグーなる人はごはんがオススメ。消化が早いパンはすぐにエネルギーに代わるので力が出ます。手軽に準備できるのも良いところ。



たんぱく質で体温を上げる

納豆やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなどのたんぱく質も一緒に摂りましょう。



野菜を食べてビタミン補給

野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすいです。入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を整えるだけにしておくと簡単です。



そして何より家族と一緒に食べるのが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。

元気モリモリになる朝ごはん! みんなで続けていきましょう!!

1月の食育活動 ~1月の行事食を味わおう~

1月の給食・おやつには、行事食がたくさん登場しました。『雑煮風』をはじめ、『黒豆』、『田作り』、『七草粥』、『ぜんざい』などです。『雑煮風』は紫陽花組さんにお家のお雑煮調査をお願いし、アンケート用紙にどんな汁で、どんな形のお餅が入っているのか、他に具材は何が入っているのか、絵も一緒に書いてもらい掲示発表をしました。また、紫陽花組さんにオリジナルの『雑煮風』を考えてもらい(醤油味の汁に鶏肉・大根・人参・竹輪・柚子を入れました)給食で提供し、紫陽花組さんは特別に漆器で『雑煮風』を味わいました。「柚子のいいにおい」「楽しみだから後にとっておく」とワクワクしながら味わっていましたよ。



『田作り』は向日葵組さんと一緒にお部屋で作り、出来立てを味見もしました。「おせちに入ってるよね」「お家でも作れるかな」とお話していました。



今月の予定

- 3日(金) 節分会
- 6日(月) 発表会お楽しみおやつ
- 22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

『かみなり汁』



【材料】 大人2人子ども2人分 【作り方】

- | | | |
|------|---------|---|
| 木綿豆腐 | 130g | 1. 豆腐は水気を切っておく。 |
| 豚肉 | 60g | 2. 豚肉・白菜は食べやすい大きさに、人参は銀杏切り、えのきは2cm長さ、葱は小口切りにしておく。 |
| 人参 | 60g | 3. 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、豆腐をちぎって加え、バリバリと音をたてて炒める。 |
| 白菜 | 80g | 4. 豆腐に油がなじんだら、人参・白菜・えのき・だし汁を入れて煮る。 |
| えのき | 20g | 5. 野菜に火が通ったら葱を加え、味噌を溶いたら出来上がり! |
| 葱 | 25g | ☆ かみなり汁は栃木県の郷土料理です。豆腐を油で炒めている時のバリバリという音が雷の音に似ていること、そして雷の多い地域であることから、この名前がつけられたそうです。ぜひお子様と、雷の音と一緒に楽しみながら作ってみてください! |
| ごま油 | 大さじ 1/2 | |
| だし汁 | 500 cc | |
| 味噌 | 大さじ 1 強 | |





2022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 ・ 13	水 ・ 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	人参ケーキ 牛乳	さけ・赤色辛みそ さつま揚げ・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・だいこん さやいんげん
2 ・ 16	木	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	お麩ラスク 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・さつまいも 栄養麩・有塩バター グラニュー糖	りょくとうもやし・にんじん にら・ぶなしめじ・刻み昆布
3	金	鬼ごはん かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	鶏挽肉・ゆでえんどう 木綿豆腐・ぶたもも 豆みそ・豆乳ホイップ 普通牛乳	精白米・三温糖 スナッククラッカー 片栗粉・ごま油 食パン	たまねぎ・にんじん 切干しだいこん・はくさい えのきたけ・長ねぎ みかん缶詰・黄桃缶詰
4 ・ 25	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・蒸しかまぼこ 調整豆乳 ごま入り味付けいりこ 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
6	月	ごはん 鱈の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	発表会特別おやつ 牛乳	あじ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 じゃがいも	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・青のり
7	火	すき煮丼 小松菜の納豆和え	<small>幼児: アンパンマンせんべい りんごジュース 乳児: マカロニ黄粉 牛乳</small> 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 納豆・削り節 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 ソフトせんべい マカロニ	はくさい・えのきたけ・にんじん 長ねぎ・しゅんぎく・こまつな キャベツ・りんごジュース
9 ・ 20	木 ・ 月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根のサラダ	焼きそば 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・ぶたもも 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・中華めん	にんじん・青ねぎ 切干しだいこん・乾わかめ 青ピーマン・キャベツ
10	金	ロールパン 白菜のクリームシチュー ヨーグルト	ビスケット 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 有塩バター・薄力粉 ビスケット	はくさい・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・みかん
14 ・ 27	火 ・ 月	中華飯 ひじきの中華和え	じゃが芋田楽 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・片栗粉 すりごま・じゃがいも	りょくとうもやし・にんじん 乾しいたけ・水煮たけのこ チンゲンサイ・乾ひじき・キャベツ きょうな・コーン缶詰粒
15 ・ 28	水 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	フルーツヨーグルト 牛乳	生揚げ・ぶたもも 豆みそ プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖	りょくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・はくさい・塩昆布 みかん缶詰・黄桃缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
17	金	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・水煮大豆 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
18	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	あられ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏むね 普通牛乳	精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・キャベツ ブロッコリー
21	火	すき煮丼 小松菜の納豆和え	マカロニ黄粉 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 納豆・削り節 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ	はくさい・えのきたけ・にんじん 長ねぎ・しゅんぎく・こまつな キャベツ
22	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 調整豆乳	精白米・コーンスターチ パン粉・じゃがいも マヨネーズ・三温糖 薄力粉・調合油・粉糖	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
24	金	ごはん 鱈の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	ピザトースト 牛乳	あじ・凍り豆腐 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 調合油・三温糖 食パン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・青ピーマン たまねぎ・トマトケチャップ



保健だより 2月

植園清涼保育園



1年のうちで最も寒い季節になりました。この寒さにも負けずに子どもたちは毎日元気に園庭で遊んでいます。空気が乾燥して感染症が流行する季節なので、室内環境を整えて引き続き感染予防に努めたいと思います。



2月3日は節分の日！豆まきは要注意！



1年の無病息災を願って行うのが豆まきですが、豆は窒息の原因にもなりやすい食べ物です。小さい子どもは、かみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、誤嚥性肺炎や窒息を起こす可能性があります。消費庁はそのような事故に対して、3歳ごろまでは豆やナッツ類を食べさせないよう呼びかけています。また、幼児であっても大人が付き添い、食べることに集中しながらよくかみ砕いて食べるよう促しています。また、水分も一緒に摂り、喉をうるおして飲み込みやすくするのも良いですね。楽しく安全に豆まきができるよう、少し工夫してみましよう。豆まきの後も豆が部屋の隅に落ちていないか確認し、赤ちゃんや小さな子どもが口に入れてしまわないように注意しましょう。



快適な睡眠が得られていますか？

寒い冬の夜。ブルブルと震えているママの隣で、気付くと子どもが寝汗をかいている経験はありませんか？子どもは普段から大人よりも体温が高く、代謝も良いため汗をかきやすいです。子どもが快適な睡眠を得られるよう、寝具に少し気を付けましょう。

・パジャマの素材は綿 100%のものに！

フリース素材や裏起毛のパジャマは子どもにとっては暖かすぎるため寝汗の原因となる上に、汗を吸収しないため逆に寝冷えの原因になります。また、フリースや裏起毛は肌に直接触れることで静電気が起き、乾燥肌の原因となります。

・布団は大人のマイナス1枚！

いつも子どもが布団を蹴飛ばしていることはありませんか？子どもは何度も夜中に寝返りを打つため布団はずれやすいですが、明らかに自分から布団をはいでいるなら布団の掛けすぎが原因かもしれません。

・部屋を暖めすぎない！

一般的に冬の寝室は 18～23℃が適温とされていますが、大人が「少し寒いかな？」と感じるくらいの温度が子どもにとっては快適と覚えておきましょう。

・お風呂は寝る2時間前がベスト！

お風呂から出た直後は体温が高い状態です。この状態で布団に入ってしまうと暑すぎてなかなか寝付けません。お風呂から出て2時間後くらいが体温がゆっくりと下がり、快適に寝付くことができます。

