

寒い朝でも「おはようございます！」と元気いっぱいに駆けて登園してくる子ども達。戸外では頬を赤らめながらも、好きな遊びに夢中です。室内では、一年間のまとめとしての生活発表会に向けて、各クラスとも楽しんで取り組んでいます。今年度もあと2か月になり、卒園、進級が近づいてきました。子ども達が少しずつ気持ちの準備を出来る様にしながら、過ごしていきたいと思います。

1	水	英語教室（董・幼）
2	木	体操教室（董・幼）
3	金	節分会
4	土	
5	日	
6	月	安全生活指導週 英語教室（董・幼）
7	火	
8	水	英語教室（董・幼） 引き渡し訓練
9	木	体操教室参観（幼）
10	金	絵画教室（幼）
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	誕生日会
15	水	

16	木	保育まつり 体操教室（董・幼）
17	金	避難訓練 絵画教室（幼）
18	土	
19	日	
20	月	総合練習
21	火	
22	水	英語教室（董・幼）
23	木	天皇誕生日
24	金	絵画教室（幼）
25	土	生活発表会
26	日	
27	月	
28	火	おこし餅作り

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・衣服の着脱に興味を持ち、保育士の援助のもと自分でやってみようとする。
- ・体操やリズム遊びで音楽に合わせて体を動かす事を楽しむ。

### 桃組

- ・「やりたい」という気持ちを持ち、身の回りのことを自分でしようとする。
- ・保育士の真似をして、リズムに合わせて体を動かす事を楽しむ。

### 菫組

- ・正しい手順で手洗い、うがいをを行い感染予防に努める。
- ・劇遊び中で動物になりきり、親しみのある曲を歌って楽しむ。

### 桜組

- ・劇遊びを通して、クラス全体で遊ぶことを楽しむ。
- ・楽器遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- ・劇遊びでは友だちとの繋がりを意識し、共通のイメージを持って楽しむ。
- ・友だちの良い所を見つけ、言葉で伝える。

### 紫陽花組

- ・発表会の練習を通して集団で一つのものを成し遂げる達成感を味わう。
- ・見通しや目標を持ち、自分達の生活に取り組み行動することで自立心を高めていく。

## 園からのお願い

- ・2月8日（水）引き渡し訓練があります。詳細につきましては先日お配りしましたお手紙をご覧ください。
- ・2月9日（木）幼児組体操教室の参観があります。詳細につきましては先日お配りしましたお手紙をご覧ください。
- ・2月25日（土）生活発表会があります。詳細につきましては先日お配りしましたお手紙をご覧ください。
- ・3月31日（金）は新年度準備のため13時降園とさせていただきます。
- ・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。





令和4年度  
鳴子清涼保育園

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活動しましょう。



### ① 脳みそスイッチ

糖質は脳の唯一のご飯です。しかし眠っている間にエネルギーが不足になってしまいます。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。



どんな料理を食べたらいいの？

### 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たべましょう。

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食がオススメ。消化が早いパン食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、チーズや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ことが大切。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



### おせちを食べよう～紫陽花組～

田作り・黒豆・栗きんとんを食べました。それぞれに色んな思いがあり、食べる前に説明をすると、「早く食べたいな」と興味津々の子ども達！「甘くておいしい」と綺麗に食べてくれました。

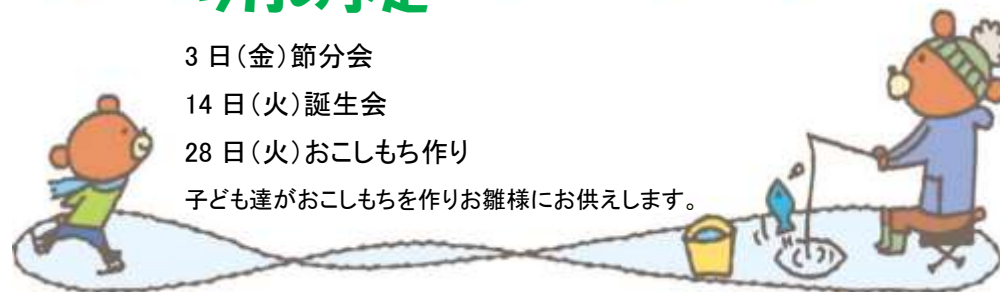
## 今月の予定

3日(金)節分会

14日(火)誕生会

28日(火)おこしもち作り

子ども達がおこしもちを作りお雑様にお供えします。



## ～今月のレシピ～ 小松菜の納豆和え

### <材料>

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・キャベツ 2～3枚
- ・小松菜 2茎
- ・醤油 大さじ1
- ・鰹節 適量

### <作り方>

- ① 納豆は、醤油を加え、混ぜておく
- ② キャベツは1.5cmの色紙切り、小松菜は2cm長さに切って
- ③ さっと茹でる
- ④ ②の水気をよく絞り、納豆と合わせて鰹節で和えたら出来上がり

☆季節によって、アスパラ・レタス・オクラなど、お好みの野菜で作ってください。



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 ・ 15	水	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏挽肉・生しら す・プレーンヨーグルト・普 通牛乳	精白米・片栗粉・三温 糖	にんじん・青ねぎ・切干大根・乾 わかめ・みかん缶詰・黄桃缶詰 パイナップル缶詰・バナナ
2 ・ 16	木	ロールパン 白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・じゃがい も・有塩バター・薄力 粉・せんべい	はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶ なしめじ・みかん
3	金	鬼ごはん 紫陽花組(恵方巻作り) かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	鶏挽肉・グリーンピース・木綿 豆腐・ぶたかた・豆みそ ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・食パン・片栗 粉・ごま油・スナックク ラッカー	たまねぎ・にんじん・切干大根・ はくさい・えのきたけ・長ねぎ・み かん缶詰・黄桃缶
4	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
6 ・ 20	月	ごはん 鰯の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳	あじ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・薄力 粉・調合油・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
7 ・ 21	火	中華飯 ひじきの中華和え	マカロニ黄粉 牛乳	ぶたかた・まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま 油 片栗粉・すりごま・マカ ロニ	りよくとうもやし・にんじん・乾し いたけ・たけのこ水煮缶・チンゲ ンサイ・乾ひじき・キャベツ・水 菜・コーン缶詰粒
8	水	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	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
9 ・ 22	木 ・ 水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	焼きそば 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・中華 めん	・にんじん・たまねぎ・はくさい・ にら ・塩昆布・りよくとうもやし・青 ピーマン
10 ・ 24	金	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	ピザトースト 牛乳	ぶたもも ウインナーソーセージ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま 油・さつまいも・食パン	りよくとうもやし・にんじん・にら ふなしめじ・刻み昆布 たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
13 ・ 27	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・合わせ味噌・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
14	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 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・調合油・じゃがい も・マヨネーズ・三温 糖・パン粉・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
17	金	ずき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃがいもの田楽 牛乳	ぶたもも・納豆・削り節・豆 みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・角 ふ・ 三温糖・じゃがいも・片 栗粉	はくさい・えのきたけ・にんじん・長 ねぎ・こまつな・キャベツ・しゅんぎく
18	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
28	火	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	おこしもち 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 上新粉	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





# 2月ほけんだより

鳴子清涼保育園

2月4日は、暦の上では立春ですが、まだまだ寒さが続きます。でも、寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほかりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心掛けましょう

## 爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいたり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごつていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



## ■ 熟睡するために ■

日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は運動不足や夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ睡眠不足を助長します。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子供には小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。



## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。