



園だより

2023

東神の倉清涼保育



1	水	英語教室
2	木	
3	金	節分会 絵画教室
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	英語教室
9	木	
10	金	絵画教室
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	体育教室(檸檬・幼児)
15	水	英語教室
16	木	保育まつり
17	金	絵画教室
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	体育教室(幼児)
22	水	英語教室
23	木	天皇誕生日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	誕生会・おこしもち作り(幼児)
28	火	体育教室(檸檬・幼児)

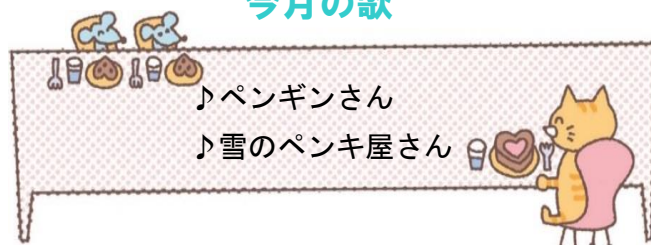
寒さも一段と厳しくなり、園庭では子ども達の吐く息も白く、両手を口元で合わせ「はぁ～」と温める姿もみられます。

さて、2月3日は節分です。豆まきをして鬼を追い出し福を内に招きます。保育園では子どもたちがかわいい鬼のお面をつけて元気な掛け声とともに豆まきをしてくれるので安心です。「鬼は外！福は内！」子どもたちの大きな声にさすがの鬼も逃げ出しますね。

お知らせ

◎来年度蜜柑組へ進級される保護者の方への進級説明会は、感染症対策の為書面及び3月のクラス懇談会にてお話をさせていただきます。また、制服の注文に関する試着は日を改めて行わせていただきます。

今月の歌



来月の予定

- 1日(水) お別れ遠足(林檎組)
- 3日(金) 雛祭り会
- 4日(土) クラス懇談会
- 16日(木) 誕生会
- 24日(金) お別れ会
- 25日(土) 卒園式(保育は12:00まで)
- ※31日(金)は来年度準備のため13時までの保育にご協力をお願いいたします。(給食はあります。)



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 ・ 14	水 ・ 火	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・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 中華めん	緑豆もやし・にら・キャベツ にんじん・はくさい・塩昆布 ピーマン
2 ・ 16	木	バターロール 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・じゃが芋 有塩バター・薄力粉 甘辛せんべい	はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ みかん・にんじん
3	金	鬼ごはん かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	鶏ひき肉・豚肩・豆みそ木綿豆腐・ゆでえんどう ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・スナッククラッカー 片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・長ねぎ 切り干し大根・はくさい・えのき みかん缶詰・黄桃缶詰
4 ・ 18	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	黄粉サンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・ブロッコリー
6 ・ 15	月 ・ 水	ごはん カレー麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 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・切り干し大根 乾わかめ・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
7 ・ 22	火 ・ 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	7日:人参ケーキ 22日:お麩ラスク 牛乳	さけ・赤みそ・鶏卵 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・観世ふ・調合油 有塩バター・グラニュー糖 三温糖・薄力粉	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
8 ・ 20	水 ・ 月	すき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	ぶたかた・納豆・削り節 豆みそ・普通牛乳	精白米・角ふ・三温糖 しらたき・じゃがいも 片栗粉	はくさい・えのき・長ねぎ しゆんぎく・こまつな・キャベツ にんじん
9 ・ 21	木 ・ 火	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	ビスケット 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 ビスケット	にんじん・たまねぎ 青ピーマン・トマトケチャップ トマトダイス缶詰・みかん
10 ・ 24	金 ・ 金	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	10日:ピザトースト 24日:誕生会 ケーキ	豚もも・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳 調整豆乳	精白米・三温糖 ごま油・さつまいも 食パン	緑豆もやし・にんじん・にら ぶなしめじ・刻み昆布 たまねぎ・青ピーマン
13	月	中華飯 ひじきの中華和え	マカロニ黄粉 牛乳	ぶた肩・きな粉 まぐろ水煮缶・普通牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・すりごま 三温糖・マカロニ 薄力粉・パン粉	緑豆もやし・にんじん 乾しいたけ・たけのこ水煮 チンゲン菜・乾ひじき・キャベツ きょうな・コーン缶詰
17 ・ 28	金 ・ 火	ごはん 鱈の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	さつまいもスナックパン 牛乳	あじ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油 ロールパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
25	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・蒸しかまぼこ 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・バナナ いちごジャム
27	月	ミートドリア ブロッコリーサラダ	おこし餅 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	精白米・有塩バター 薄力粉・パン粉・粉糖 三温糖・マヨドレ じゃが芋・上新粉	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・抹茶 トマトケチャップ・トマトジュース





2月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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、ほこ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は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、白くにごっていたり、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。

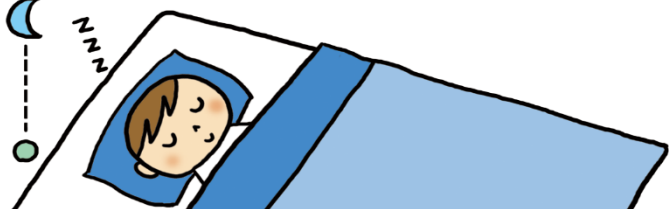
爪ケアのポイント

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、切り過ぎるとは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。