



# 2月 園だより

鳴子清涼保育園

「おひさまが顔を出してくると暖かいね」と嬉しそうに園庭で遊ぶ子ども達。風の強い日など、大人は暖かい室内で丸くなりがちですが、外遊びの大好きな子ども達は霜や霜柱、氷等、冬の自然現象の中で一段と活気付きます。今月は節分会、生活発表会など行事がいっぱいです。病気にかからないように夜更かししない、バランスの良い食事等、健康管理に気を付けましょう。

1	木	体育教室参観 (幼)	16	金	
2	金	節分会 絵画教室 (幼)	17	土	生活発表会
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	誕生会 避難訓練 引き渡し訓練
6	火		21	水	
7	水	英語教室 (菫・幼) 絵画教室 (幼)	22	木	体育教室 (菫・幼)
8	木	体育教室 (菫・幼)	23	金	天皇誕生日
9	金		24	土	
10	土		25	日	
11	日	建国記念	26	月	特別養護老人ホーム 訪問 (紫陽花)
12	月	振替休日	27	火	園外保育 (向日葵)
13	火	保育まつり (紫陽花)	28	水	英語教室 (菫・幼) おこし餅作り
14	水		29	木	体育教室 (菫・幼)
15	木	総合練習 (ビデオ撮影)			



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・見守られる安心感の中、自分でやりたいという意欲を満たす。
- ・保育士の仲立ちもと、友だちとのやり取りを楽しむ。

### 桃組

- ・寒い時期を健康に過ごす。
- ・友だちと関わりながら同じ遊びを楽しむ。

### 菫組

- ・身の回りの事を自分で行き、自分で出来た満足感を味わう。
- ・ごっこ遊びや簡単なルールのある遊びを楽しむ。

### 桜組

- ・進級について知り、期待を持ち、他学年に興味を持つ。
- ・生活発表会に自信を持って参加し、発表を行う。

### 向日葵組

- ・冬に必要な生活習慣を身につけ、寒い中でも元気に過ごす。
- ・遊びや活動の中で自分の想いや考えを言葉で表現し、相手との気持ちの折り合いをつける。

### 紫陽花組

- ・友だちと一緒に遊んだり、協力することを楽しむ。
- ・発表会に向け、クラスで協力して練習をする。

## 園からのお知らせ

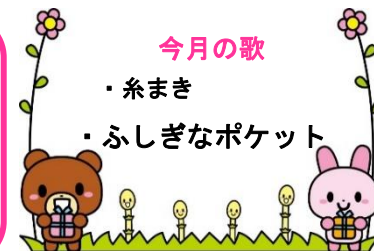
- ・2月1日(木) 幼児組体育教室の参観を行います。詳細につきましては1月12日の知らせをご覧ください。
- ・2月7日(水) 絵画教室の振り替えを行います。
- ・2月13日(火) 紫陽花組が保育まつりに出掛けます。
- ・26日(月) 特別養護老人ホームに出掛けます。詳細につきましては後日お知らせします。
- ・2月27日(火) 向日葵組が園外保育で東山動物園に出掛けます。

## 来月のお知らせ

- ・3月2日(土) クラス懇談会、23日(土) は卒園式を行います。詳細につきましては後日お知らせします。
- ・3月30日(土) は新学期準備のため、給食有 13時降園とさせていただきます。

## 今月の歌

- ・糸まき
- ・ふしぎなポケット





令和5年度  
鳴子清涼保育園

今回は食品ロスについてご紹介します。食材を無駄なく残さず食べ、寒い時期を乗り越えましょう。

### 食品ロスについてどれくらい知っていますか？

『食品ロス』とはまだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことを言います。家庭で発生する食品ロスには、作りすぎて食べきれないなどの**食べ残し**、期限切れにより手つかずのまま捨てられる**直接廃棄**、野菜の皮など食べられるところまで厚くむき、捨てる**過剰除去**があります。食品ロスを減らすために1人1人が意識し、出来ることから始めてみましょう。

日本での食品ロスは年間523万トンです。  
1人あたり毎日1杯分のご飯が捨てられています。

### 日々の生活でできること

#### ～買い物の時～

- ・ 買い過ぎを避けるため、買い物前に在庫を確認する。  
※時間が無い時は冷蔵庫内の写真を撮ると便利です。
- ・ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。安いからと買い過ぎない。
- ・ すぐ使う食品は商品棚の手前から取る。

#### ～調理の時～

- ・ 食材を無駄なく使う（皮、根元を使う時はよく洗う）  
以下の部分は食べることが出来ます。

- ◎人参・大根・南瓜の皮    ◎大根・蕪の葉
- ◎法蓮草の根元            ◎ピーマンの種
- ◎ブロッコリーの芯        ◎椎茸の石づき

### 旬の食材～蕪～



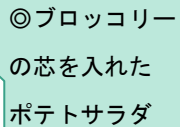
『長持ちさせるための保存方法』  
葉をつけておくと根の水分が奪われるので切り落として別々に保存します。葉は湿らせたペーパーに包みポリ袋へ、蕪はそのままポリ袋に入れて野菜室で保存します。



#### ～保育園の給食～

◎蕪の葉を入れたクリームシチュー

◎ブロッコリーの芯を入れたポテトサラダ



大根も同様の方法です。

## 1月の食育活動

### ～豚汁作り～

紫陽花組のみんなが豚汁作りを行いました！  
中に入れる具材には紫陽花組さんが収穫した大根と人参が入っていて、前日に包丁を使って切ってくれました！  
豚汁は去年みんなが作ってくれた味噌を使って、給食で頂きました！特別な豚汁はとっても美味しかったですよ。



### 今月のレシピ

### 鮭のちゃんちゃん焼き

<材料>大人2人・子ども2人分

- ・ 生鮭                            100g
- ・ 合わせ味噌                小さじ2
- ・ 料理酒                        小さじ2
- ・ キャベツ                    90g
- ・ 玉葱                          60g
- ・ 人参                          30g
- ・ しめじ                        18g

<作り方>

1. 合わせ味噌と料理酒は混ぜ合わせ、鮭に塗っておく。
2. キャベツは色紙切り、玉葱は薄切り、人参は銀杏切り、しめじは食べやすい長さに切っておく。
3. フライパンに鮭を並べ、上に野菜をのせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
4. 鮭に火が通ったら出来上がり！



### 今月の予定

- 20日(火) 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
- 28日(水) おこしもち作り





2024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	木	ごはん カレー麻婆豆腐 豆サラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 大豆水煮缶詰・ミックス ビーンズ・ヨーグルト・普 通牛乳	精白米・片栗粉・調合 油	にんじん・たまねぎ・青ネギ・キャベ ツ コーン缶詰・パイン缶・バナナ
2	金	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	鶏挽肉・グリーンピース・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・スナッ ククラッカー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・コーン缶詰・みかん缶 詰・黄桃缶
3	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	ソフトあられ 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
5 ・ 19	月	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・調合油	にんじん・たまねぎ・はくさい・に ら ・塩昆布・りょくとうもやし・青 ピーマン
6 ・ 22	火 ・ 木	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・調 合油・ビスケット	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
7	水	ガパオライス 春雨サラダ	レアチーズケーキ 牛乳	鶏ひき肉・まぐろ水煮缶 詰・ヨーグルト・クリーム チーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・はるさ め	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・ 黄色ピーマン・にんじん・ひじき
8 ・ 27	木 ・ 火	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	りょくとうもやし・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
9 ・ 28	金 ・ 水	ごはん 鰯の香味揚げ 大豆の五目煮	9日: 五平餅 28日: おこしもち 牛乳	あじ・大豆水煮缶詰・ちく わ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合 油 三温糖・精白米・いりご ま・すりごま・しらたき	にんじん・ごぼう
10 ・ 24	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
13 ・ 21	火 ・ 水	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 ・ 29	水 ・ 木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・赤味噌・調整豆 乳・ヨーグルト・普通牛乳 ト	ロールパン・さつまいも せんべい	こまつな・たまねぎ・にんじん・ ぶなしめじ・みかん
16 ・ 26	金 ・ 月	中華飯 ひじきの中華和え	揚げパン 牛乳	ぶたかた・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま 油 片栗粉・すりごま・ロー ールパン・グラニュー糖	りょくとうもやし・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・きよ うな・コーン缶詰粒
20	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・鶏卵 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







# 2月ほけんだより



## 鳴子清涼保育園

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と掛け声をかけて豆まきするのは楽しいものですが、5歳以下のこどもには乾燥豆やナッツは気道に詰まることがあるため食べさせないようにしましょう。保育園でも、紙つぶてなどで代用して豆まきを楽しみます。この機会に固形物をのどに詰まらせたときの対処法と、飲み込んではいけないものを飲んでしまった時の対処について知っておきましょう。

固形物を詰まらせた時は…

### 誤飲・誤嚥



幼児の場合は、お腹を抱えて頭が下になるよう持ち上げ、背中を平手でたたきます。



乳児の場合は、股の間から手を入れて胸のあたりを支え、頭を下にして背中をたたきます。

### ◆ 誤飲物質別対処法 ◆

対応	心配ない	物質
すぐに病院へ		ボタン電池
2cm以上なら吐かせてすぐに病院へ		紙巻きタバコ
牛乳（なければ水）をのませるが、吐かせない	1ml未満	柔軟仕上げ剤 濃縮タイプ
		柔軟仕上げ剤 その他のもの
	1g未満	トイレ用洗剤（酸性・アルカリ性） トイレ用洗剤（中性）
牛乳を飲ませる		クレンザー
牛乳（なければ水）を飲ませる		石けん
何も飲ませずに、吐かせない		マニキュア除光液
		家庭用殺虫剤（ピレスロイド系）
水か牛乳を飲ませて、吐かせる	1g未満	日焼け止めローション
	1ml未満	ヘアリンス
	1g未満	おむつかぶれ用の軟膏

判断に迷ったら下記電話番号に相談しましょう。

公益財団法人 日本中毒情報センター 中毒110番

【大阪】072-727-2499（365日24時間対応）

【つくば】029-852-9999（365日9～21時対応）

たばこ専用電話 072-726-9922（365日24時間対応、テープによる情報の提供）