

園だより 2月

植園清涼保育園

冬の厳しさを感じる2月。その中で子どもたちの温かな友情や学びの瞬間が、日々の中で小さな春を運んでくれています。

先月から発表会の練習が始まりました。乳児は遊戯、幼児クラスは合奏、合唱、劇と日々楽しく取り組んでいます。本番は緊張してしまうかもしれませんが、子ども達の頑張る姿をぜひ温かい目で見守っていただきたいです。

1	木	発表会総合練習	16	金	英語教室
2	金	英語教室 節分会	17	土	
3	土	生活発表会	18	日	
4	日		19	月	体育教室
5	月	体育教室	20	火	陶芸体験(年長)
6	火	絵画教室	21	水	
7	水		22	木	誕生会
8	木		23	金	秋分の日
9	金	英語教室	24	土	
10	土		25	日	
11	日	建国記念の日	26	月	体育教室
12	月	振替休日	27	火	絵画教室 園外保育(年中)
13	火	絵画教室	28	水	内科健診 入園説明会
14	水	保育まつり(年長)	29	木	
15	木	避難訓練			

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・寒さに負けず、体を動かして元気に過ごす。
- ・保育士が仲立ちとなり、友達と関わって遊ぶ。

桃組

- ・排泄や衣服の着脱など、自分の身の周りのことを進んでやってみようとする。
- ・興味のあるあそびに夢中になり、存分に楽しむ。

菫組

- ・身の回りのことを進んで自分でしようとする。
- ・ごっこ遊びや表現遊びを友達や保育士と楽しむ。

桜組

- ・自分の気持ちを言葉で表現し、相手の気持ちに気付く。
- ・保育士や友達と簡単なルールのある遊びを楽しむ。

向日葵組

- ・異年齢児と触れ合い、年長児にやさしくしてもらい嬉しさを感じ、小さい子に優しく接しようとする。
- ・友達とイメージを共有して活動に取り組み、かかわりを深める。

紫陽花組

- ・文字や数などを遊びの中で楽しみながら活用する。
- ・友達とやりとげた満足感を幹に自分達で進んで遊びや生活を作っていく。

園からのお願い

☆駐車場ではエンジンを止め、お子様の送迎をしていただきますようお願いいたします。

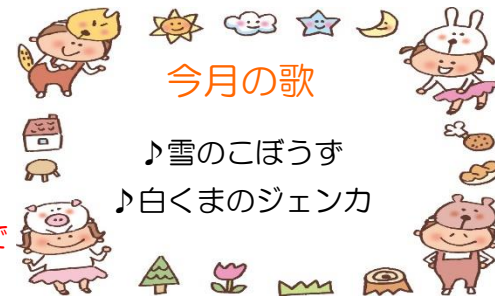
来月の予定

- 1日 雛祭り会
- 2日 クラス懇談会
- 6日 誕生会
- 14日 お別れ遠足(紫陽花組)
- 22日 お別れ会
- 23日 卒園式(紫陽花組)
- ※保育 12:30まで
- 31日 新年度準備の為、保育は13時まで



今月の歌

♪雪のこぼうず
♪白くまのジェンカ





令和5年度 給食だより 植園清涼保育園

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**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

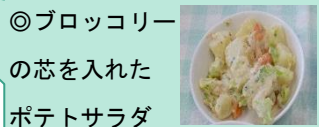
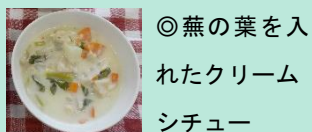
旬の食材～蕪～

『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。

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。



～保育園の給食～



大根も同様の方法です。



1月の食育活動 ～第4回紫陽花組お茶会～

紫陽花組さんで第4回目のお茶会を開催しました。春、夏、秋と季節に合わせてお茶会をしてきましたが、今回が最後のお茶会でした。最後のお茶会では、うぐいす餅と一緒に園長先生が点ててくださったお抹茶をいただきました。



園長先生に教えて頂いたお作法を守ってみんなで頂戴すると、「いつものお茶よりちょっと苦いね。」という感想がたくさん。甘いうぐいす餅と一緒に食べてみたらどうかな？と先生に教えてもらい食べてみると、「交互に食べてみたらもっとおいしいね。」「おいしくてもう無くなっちゃたよ。」「おかわりしたいな。」と大好評でした。4回のお茶会を通して日本の文化や伝統に触れ良い経験が出来ましたね。



2日(金) 節分会

22日(木) 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 『恵方巻サンド』

【材料】4人分

- 食パン 4枚
- みかん缶 30g
- もも缶 30g
- ホイップクリーム 35g

【作り方】

1. みかん缶は1/2の大きさ、もも缶は銀杏切りにする。
2. 食パンにホイップクリームを塗り広げる。
3. 2にみかん缶、もも缶をのせ、恵方巻のように巻いたら出来上がり！

2024年節分の方角は？

東北東

* 東北東の方向を見て恵方巻を食べてみよう！



令和5年度 2月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 15	木	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	精白米 豚もも 調合油 りょくとうもやし 人参 にはら しめじ にんにく 生姜 醤油 酒 三温糖 ごま油 薩摩芋 刻み昆布 醤油 三温糖 だし汁	若布おにぎり 牛乳	精白米 若布 しらす干し いりごま 牛乳
2	金	鬼ごはん コンソメスープ	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 カレー粉 ウスターソース 醤油 グリンピース 人参 とんがりコーン キャベツ 玉葱 コーン缶詰 ブイヨン 塩	恵方巻サンド 牛乳	食パン みかん缶詰 黄桃缶詰 ホイップクリーム 牛乳
5 ・ 19	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	精白米 厚揚げ 豚もも 調合油 玉葱 にはら キャベツ 人参 赤味噌 酒 三温糖 白菜 りょくとうもやし 塩昆布	焼きそば 牛乳	中華麺 豚もも キャベツ 青ピーマン 人参 ウスターソース 牛乳
6 ・ 29	火 ・ 木	豚丼 小松菜の納豆和え	精白米 豚もも 玉葱 人参 えのきたけ 糸蒟蒻 生姜 醤油 三温糖 酒 生姜 だし汁 小松菜 キャベツ 挽きわり納豆 鰹節 醤油 ごま油	フライドポテト 牛乳	じゃが芋 調合油 塩 青のり 牛乳
7 ・ 20	水 ・ 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と豆腐の澄まし汁	精白米 鮭 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 合わせ味噌 酒 鶏むね 木綿豆腐 大根 人参 葱 だし汁 塩 醤油 ごま油	五平餅 牛乳	もち米 精白米 赤味噌 三温糖 みりん いりごま 牛乳
8 ・ 27	木 ・ 火	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	食パン 鶏むね 調合油 じゃが芋 人参 玉葱 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶詰 トマトケチャップ ブイヨン 塩 ヨーグルト	ビスケット 8日蜜柑/27日バナナ 牛乳	ビスケット 8日蜜柑/27日バナナ 牛乳
9	金	ごはん きりたんぼ鍋 法蓮草の胡麻和え	精白米 鶏むね 大根 人参 牛蒡 舞茸 せり 木綿豆腐 だし汁 醤油 みりん きりたんぼ 法蓮草 りょくとうもやし 人参 醤油 すりごま	ピザトースト 牛乳	食パン 玉葱 青ピーマン ウィンナーソーセージ トマトケチャップ チーズ 牛乳
10 ・ 24	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	精白米 ブイヨン ツナ 調合油 玉葱 人参 青ピーマン 塩 カレー粉 鶏むね じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー 塩 ブイヨン	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
13 ・ 28	火 ・ 水	ごはん 鰹の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	精白米 鰹 醤油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 調合油 高野豆腐 人参 鞠隠元 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	13日スナックパン 28日ピザトースト 牛乳	スナックパン 食パン 玉葱 青ピーマン ウィンナーソーセージ トマトケチャップ チーズ 牛乳
14 ・ 26	水 ・ 月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 調合油 人参 玉葱 葉葱 にんにく 生姜 酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉 切干大根 人参 水菜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト バインアップル缶詰 バナナ 牛乳
16	金	中華飯 ひじきの中華和え	精白米 豚もも 生姜 調合油 りょくとうもやし 人参 干し椎茸 水煮筍 青梗菜 醤油 酒 三温糖 ごま油 片栗粉 ひじき キャベツ 水菜 人参 ツナ コーン缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 すりごま	どら焼き 牛乳	ホットケーキミックス 三温糖 みりん こしあん 薩摩芋 有塩バター 牛乳
17	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	中華麺 豚もも キャベツ 玉葱 人参 かまぼこ コーン缶詰 調整豆乳 鶏がらだし 醤油 酒 塩 ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
21	水	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね 薩摩芋 玉葱 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 調整豆乳 ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳
22	木	ミートドリア ブロッコリーサラダ	精白米 豚挽肉 玉葱 トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン コーンスターチ 牛乳 チーズ パン粉 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ コーン缶詰 マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	無塩バター 三温糖 鶏卵 薄力粉 純ココア ホイップクリーム 牛乳



保健だより

2月

植園清涼保育園



春の初めの日と言われている「立春」。今年は2月4日です。まだ寒いこの時期に「春」と聞いても実感はあまり湧きませんが、草や花、虫などいろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが春が確実に近づいてきているのがわかります。早く暖かい春が来てほしいですね。

花粉症の季節です！

花粉症になると鼻水が出る、目がウルウルする、目がかゆい、咳やくしゃみが出るなどの症状が見られ、風邪と間違えてしまうことがあります。早めに病院を受診するようにしましょう。もし花粉症と診断された場合には、屋外に出る時にマスクをつける、屋外から室内に戻ってきたときには上着をはたいて花粉を落とすなどできるだけ花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。



節分の豆に気をつけて！

節分と言えば豆まきですが、その豆が思わぬトラブルを招くことがあります。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、肺炎を起こしたり窒息することがあります。消費者庁は
★3歳頃までは豆・ナッツ類は食べさせない
★幼児でも食べる事に集中させてよく噛み砕くようにと呼びかけています。

スキンケアしてますか？

子どもの肌は大人に比べて以下の特徴があります。

- ① 大人より肌のバリア機能が未熟
- ② 皮膚が薄く保水能力が低い
- ③ 皮脂の分泌が少ない

これらに合わせて子どもは自分で痒みを我慢できず、掻きむしってしまい肌が傷ついたり不機嫌になってしまいます。入浴後には保湿剤を塗って、乾燥から肌を守りましょう。化学繊維でできた肌着や裏起毛の服は暖かいですが、摩擦で静電気が発生し余計に肌の乾燥を招きます。子どもの肌に直接触れるものは必ず綿素材のものにしましょう。



2月28日(水)10時から園医による内科健診を行います。お子様のことで気になる事がある方は担任までお知らせください。欠席された方は後日、ご自身で受診していただき、健診を受けて頂くようお願い致します。

