

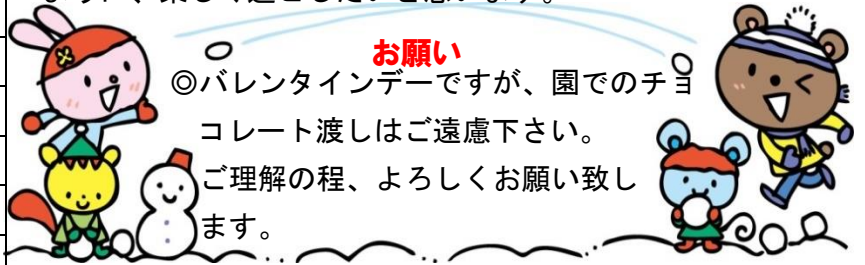
2月 園だより

徳重清涼保育園

1	月	安全生活指導	絵画教室
2	火	節分会 「鯛焼き」	
3	水		英語教室
4	木		体操教室(菫組・幼)
5	金		
6	土		
7	日		
8	月		絵画教室
9	火		
10	水	避難訓練	
11	木	建国記念の日	
12	金		
13	土		
14	日		
15	月		絵画教室
16	火		
17	水		英語教室
18	木		体操教室(菫組・幼)
19	金		音楽教室
20	土		
21	日		
22	月	絵画展(たんぽぽ・桃組) 誕生日会	絵画教室
23	火	天皇誕生日	
24	水	絵画展(菫組・向日葵組)	英語教室
25	木	絵画展(桜組)	体操教室
26	金	絵画展(紫陽花)	音楽教室
27	土		
28	日		

1月は雪が降り、雪を触ってみたりと経験したことで寒い日には、「今日は雪が降るのかな?」「この前雪触ったよ!」と自分で経験したことを話してくれます。雪に期待を膨らませている子どもたちです。

日中も寒くなってきましたが日々の遊びに変化を取り入れ、園庭・室内遊びの活動を子ども達が伸び伸びと遊べるように、楽しく過ごしたいと思います。



お願い

◎バレンタインデーですが、園でのチョコレート渡しはご遠慮下さい。
ご理解の程、よろしくお願い致します。

お知らせ

クラス懇談会

先日お手紙でお知らせしましたが、2月クラス懇談会は中止になりました。そのため、3月に入りましたらお子様についての様子をお手紙にて担任からお配りする予定です。

絵画展

日時 2月22・24・25・26日(月、水、木、金)
場所 遊戯室
※詳細につきましては後日、手紙を配布致します。
菫組の担任、伊藤若菜先生がご結婚され、鴨川若菜先生となります。よろしくお願い致します。

来月の予定

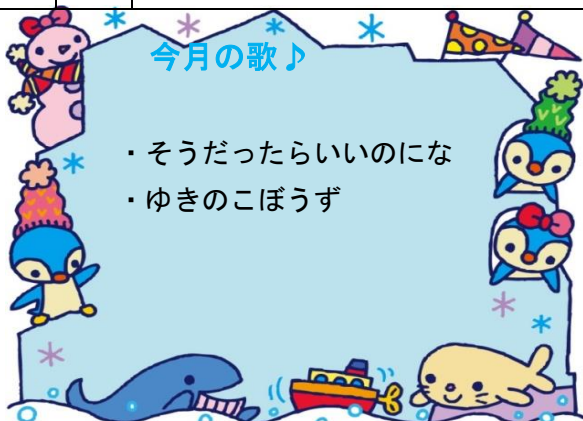
- 1日(月)~5日(金) 安全生活指導
- 2日(火) 避難訓練
- 3日(水) 雛祭り会
- 9日(火) お別れ遠足(紫陽花組)
- 16日(火) 交流会(依佐美清涼保育園)
- 19日(金) 誕生日会
- 26日(金) お別れ会
- 27日(土) 卒園式(保育は12時半降園)

※31日(水) 13時降園(給食あり)



今月の歌♪

- ・そうだったらいいのにな
- ・ゆきのこぼうず





令和2年度 徳重清涼保育園

新しい年になり1ヶ月が経ちました。まだまだ寒さの厳しい日が続きます。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう！



昔から伝わる節分の行事

節分のいわれ

節分は季節の節目を意味し、現在では「立春」の前日を言いますが、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日を指していたそうです。立春は1年の始まりとされ、その前日の大晦日である節分の日に無病息災を祈り、新しい年の厄を祓うための行事とされていました。

〈福を呼ぶ豆まき〉

「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをし、鬼を祓い福を呼び込むために行います。豆を用いるようになったのは鬼に見立てた病気や災害などの悪い出来事を豆に引き寄せて捨てる、豆をぶつけて退治するという意味があります。年齢より1つ多い数の豆を食べるのは、健康(マメ)に暮らせるようにという縁起によるものです。



〈恵方巻き〉

恵方巻きは節分の夜にその年の縁起のよい方向「恵方」を向き無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は南南東が恵方となります。一本まるごと食べるのは「縁を切らないように」という意味があり無言で食べるのは「食べ終わる前に喋ると福が逃げる」とされているためです。



〈玄関に柊と鰯〉

鰯の頭を柊の枝に刺して家の入り口に掲げ鬼を追い祓う風習があります。柊のトゲが鬼の目を刺し、鰯の臭いで鬼を追い祓うという言い伝えがあります。



科学や医療が今より未発達だった時代は、災害や病気などをとても恐れており、節分の風習は鬼を祓い福を招きたいという今も昔も変わらない思いが込められています。節分の豆になる「大豆」も鬼が嫌いな「鰯」も日本の食生活に欠かせない食品です。「鰯」は「ちりめんじゃこ」「しらす干し」「にぼし」「ごまめ」などいろいろな形になって食卓に登場しています。この機会に大豆や鰯を使った料理を味わいながら、目に見えない鬼や災厄を、体の中からも追い祓い福がいっぱいの春を迎えたいですね！

旬の食材 春菊



春菊の美味しい季節って知っていますか？

春菊は、10～2月が特に美味しいと言われています。

また、骨を丈夫にするカルシウムや視力維持に効果があるβ—カロテンが豊富に含まれています。

春菊は、サラダやレンジで軽く加熱しておひたしで食べるのが栄養素も失われずに食べられるためオススメです！

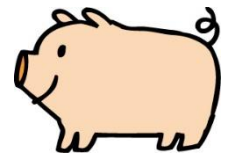


★今月の予定★

2日(火)
節分特別メニュー

22日(月)
誕生会特別メニュー

豚丼



＜材料＞大人2人・子ども2人分

- | | | | |
|---------|------------|------------|-------|
| ・ ご飯 | 適宜 | ・ えのき | 65g |
| ・ 豚肉 | 120g | ・ 醤油 | 小さじ2 |
| ・ おろし生姜 | 小さじ1/2 | ・ 酒 | 小さじ1 |
| ・ 糸蒟蒻 | 50g | ・ 砂糖 | 小さじ1 |
| ・ 玉葱 | 130g(1/2個) | ・ かつお昆布だし汁 | 150ml |
| ・ 人参 | 65g(1/3本) | | |

＜作り方＞

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 糸こんにゃくは2～3cm長さに切り、さっと湯通ししておく。
- ③ 玉葱は薄切り、人参は千切り、えのきは2cm長さに切っておく。
- ④ お鍋でだし汁を煮立たせ、豚肉と生姜を加えて火が通ったら灰汁をとり、玉葱・人参 えのき・調味料を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、糸蒟蒻を加えて軽く煮る。
- ⑥ ごはんにかけたらできあがり！



2021年度



2月

給食献立



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 ・ 16	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・もち米	だいこん・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・はくさい・塩昆布 りょくとうもやし
2	火	鬼ごはん コンソメスープ 小魚スナック	恵方巻サンド 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰 ゆでえんどう・煮干し・ホ イップクリーム・普通牛乳	精白米・スナッククラッ カー・食パン	たまねぎ・青ピーマン・キャベ ツ・にんじん・コーン缶・みかん 缶・黄桃缶
3 ・ 17	水	ごはん きりたんぽ鍋 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・きりたんぽ さといも・すりごま 食パン	だいこん・にんじん・ごぼう まいたけ・せり・キャベツ たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
4 ・ 18	木	食パン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	食パン・さつまいも 有塩バター・薄力粉 お菓子	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・みかん
5 ・ 15	金 ・ 月	ごはん 鮭の味醂焼き 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 焼き麩・有塩バター・グ ラニュー糖	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
6 ・ 20	土	ウインナーピラフ チキンポトフ	ジャムサンド 牛乳	ウインナーソーセージ 鶏むね・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン マッシュルーム・キャベツ ブロッコリー・いちごジャム
8 ・ 26	月 ・ 金	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 薩摩芋の糸昆布煮	マカロニココア 牛乳	鶏むね・きな粉 普通牛乳	精白米・塩こうじ さつまいも・三温糖 マカロニ	キャベツ・にんじん・こまつな まいたけ・刻み昆布
9 ・ 24	火 ・ 水	ごはん 鯖のみぞれ煮 春菊の白和え	人参ケーキ 牛乳	さば・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・しらたき すりごま・三温糖 薄力粉・調合油	だいこん・春菊・干しいたけ・ にんじん
10 ・ 25	水 ・ 木	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも お菓子	にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰・果物 トマトケチャップ
12 ・ 26	金	豚丼 干し柿の膾	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 切干しだいこん・干しがき 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
13 ・ 27	土	ちゃんぽん 小魚スナック 果物	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ・煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳	中華麺・三温糖・食パ ン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・果物
22	月	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・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・無塩バター じゃがいも・マヨネーズ 三温糖・パン粉	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
19	金	プルコギ丼 水菜のナムル	焼きそば 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・ごま油 中華めん	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りょくとうもやし キャベツ・青ピーマン





2月 保健だより



徳重清凉保育園

2月は『如月（きさらぎ）』とも言いますが、『衣更着（きさらぎ）』が転じたという説があります。衣更着には、厳しい寒さに備え重ね着をする季節（衣を更に重ねる）という意味があります。厳しい寒さを乗り越えた先に春が待っています。感染対策・防寒対策をして元気にこの冬を乗り越えていきましょう。



しもやけ



しもやけは、寒さや冷えにさらされた体の末端部分の血行が悪くなることによりおこる皮膚の炎症です。気温差が大きいこと・皮膚が湿っていることも発症原因の一つです。予防するためには、手足や耳などが冷えないように、防寒グッズを利用しましょう。また手を洗ったあとはしっかり乾燥させ、汗や水分で湿った靴下をそのままにせず清潔な乾いた靴下を履かせることも大切です。ただ、厚着しすぎて汗をかくのも良くないですね。毎年繰り返すことも多いので、心当たりがあれば普段から手足のマッサージや温浴をして手足の血行をよくしてあげるといいですね。しもやけになってしまった場合は、血行を良くする軟膏や炎症を抑える軟膏に加えて、ビタミン剤などが処方されることもあります。早めに医師に相談しましょう。



こどもの便秘

便秘の原因は食事内容や水分不足以外にもさまざまなものがあります。

トイレのタイミングのずれも原因の一つです。朝ごはんを食べることで腸が動き、排便が促されるのですが、起きるのが遅いと、朝ごはんを抜いたり、保育園へ行くのに子どもを急かしたりして、トイレに行くタイミングを逃してしまっていることがあります。朝が難しいなら夜でも構いません。ゆっくりとトイレに座れる時間を作ってあげましょう。

その他、過度のストレスを感じていると、腸の動きが弱くなり便秘になる場合があります。幼児期に時々見られるのは、「トイレトレーニングのプレッシャー」です。一度嫌がったらもうそのことには触れずにしばらく様子を見ましょう。ちなみに幼児さんは洋式便座で床に足が着かず、しっかりふんばれないことで出にくくなっていることもあるそうです。足が着くよう台を用意してあげるのもいいかもしれません。

うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にならないので、うがいの仕方を見直してみましょう。

- ① 戸外から帰ったらコップに水を入れて口に含む。
- ② 頭を後ろにそらし、口を大きく開けてガラガラと音を立てうがいをする。
- ③ 顔を下に向け周りに飛び散らないように口の中の水を出す。※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう
- ④ 2～3回繰り返します。

