

1	火	安全生活指導週
2	水	
3	木	節分会
4	金	↓
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	避難訓練
11	金	建国記念日
12	土	
13	日	
14	月	絵画展(たんぽぽ・桃組)
15	火	(菫組)
16	水	(桜組)
17	木	(向日葵組)
18	金	↓(紫陽花組)
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	誕生会
23	水	天皇誕生日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	



寒さが一段と増す時期になりました。

子ども達は寒さに負けず元気いっぱい過ごしています。

乳児クラスも暖かい日には園庭に出て砂遊びで砂の感触を楽しむ姿が見られます。

幼児クラスでは鬼ごっこや鉄棒など体をたくさん動かして冬の寒さに負けず楽しんでます。

まだまだ寒い季節は続きますが子ども達と春を待ちながら戸外や室内で十分遊びを楽しみ安全に過ごせるようにしていきたいと思ひます。



※お知らせ※

○絵画展

日時：2月14日・15日・16日・17日・18日

場所：遊戯室 ※詳細につきましては後日、手紙を配布します。

○課内教室は現在のところ中止とさせていただきます。

また再開される時はお知らせ致します。



お願い

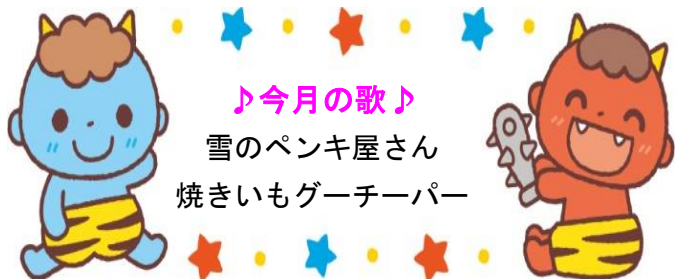
★2月14日のバレンタインデーですが、

園でのチョコレート渡しはご遠慮ください。

ご理解の程、宜しくお願い致します。

🌸来月の予定🌸

- 1日～4日 安全生活指導週
- 1日(火) おこし餅作り
- 2日(水) 避難訓練
- 3日(木) 雛祭り会
- 5日(土) クラス懇談会
- 8日(火) お別れ遠足(紫陽花組)
- 11日(金) 誕生会
- 25日(金) お別れ会
- 26日(土) 卒園式(12時半降園)
- 31日(木) 13時降園(給食有り)



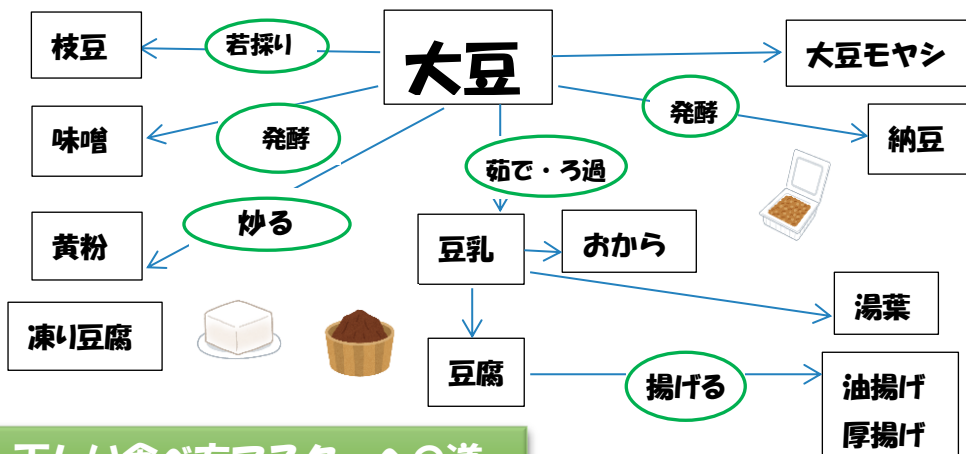


令和3年度  
徳重清涼保育園

## 大豆から作られた食べ物



2月は節分の季節です。豆まきに用いられる大豆ですが、園の給食でもよく使われています。栄養豊富な大豆の加工品も数多くあります。そこで今回は・・・大豆の加工品を紹介したいと思います。大豆の加工品を上手く活用して、食卓を豊かに出来たら良いですね。



## 正しい食べ方マスターへの道

### 正しい食べ方を知って、食べ方マスターになろう！

- ① **良い姿勢で** 背筋を真っ直ぐに伸ばして食事をするとお腹が圧縮されないのので食べ物の消化が良くなります。
- ② **主食とおかずは交互に** 交互に食べる事によって、栄養素をバランス良く摂る事が出来ます。
- ③ **よく噛んで食べましょう** 咀嚼をしっかりすることで、消化吸収が良くなり顎の筋肉が発達して歯並びが良くなります。また、よく噛むことで食べすぎを防ぎ肥満防止になります。



## 節分



節分行事と言えば豆まきですが、最近はお恵方に向けて無言で食べる恵方巻も定着しつつありますね。その他には、鰯の頭を柵の枝に刺して玄関に置き、鬼を追い払う風習もあります。今月は、大豆やイワシをメニューに取り入れるのも栄養豊富になり、寒い冬を乗り切るには良いですね。



### 今月の予定

- 3日(木)  
節分  
特別メニュー
- 22日(火)  
誕生会  
特別メニュー

## フルコギ丼



<材料> 大人2人・子ども2人分

- ご飯 人数分
- 豚肉 150g
- にんにく 1g
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 料理酒 小さじ1
- 玉葱 150g (1/2個)
- 蕪 15g (2~3莖)
- 人参 75g (1/2本)
- 炒り胡麻 小さじ1

<作り方>

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 玉葱は薄切り、人参は千切り、蕪は2cm長さに切る。
- ③ 豚肉にすりおろしたのにんにくと調味料で下味をつけておく。
- ④ フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉葱、人参、キャベツを順に炒めていく。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、蕪と炒り胡麻を加えて軽く炒める。

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 ・ 17	火 ・ 木	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳	鮭・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	人参・鞘隠元・乾椎茸
2 ・ 25	水 ・ 金	豚丼 干し柿の膾	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米・白滝・三温糖	玉葱・人参・榎・切干し大根 干し柿・刻み昆布・蜜柑缶詰 バナナ・桃缶詰 パインアップル缶詰
3	木	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	牛挽肉・大豆水煮缶詰 グリーンピース・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	玉葱・キャベツ・人参 コーン缶詰 蜜柑缶・黄桃缶
4 ・ 16	金 ・ 水	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・薩摩芋 有塩バター・薄力粉 お菓子	人参・蓮根・玉葱・蕪・蕪の葉 果物
5 ・ 19	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・鶏肉 普通牛乳・黄粉 調整豆乳	精白米・じゃが芋 食パン・三温糖	玉葱・人参・青ピーマン キャベツ・ブロッコリー
7 ・ 21	月	ごはん 鯖のみぞれ煮 春菊の白和え	人参ケーキ 牛乳	鯖・油揚げ・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・擦り胡麻 三温糖・薄力粉 調合油	大根・春菊・乾椎茸・人参 乾ひじき
8 ・ 15	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・豚挽肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・餅米	大根・人参・玉葱・乾椎茸 白菜・塩昆布・緑豆もやし
9 ・ 24	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	鶏肉・ヨーグルト 大豆水煮缶 普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子	人参・玉葱・青ピーマン トマトダイス缶詰・果物 トマトケチャップ
10	木	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	鶏肉・黄粉・普通牛乳	精白米・塩麹・薩摩芋 三温糖・マカロニ	キャベツ・人参・小松菜・舞茸 刻み昆布
12 ・ 26	土	ちゃんぽん 小魚スナック 果物	ジャムサンド 牛乳	豚肉・蒸し蒲鉾 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華麺・食パン	玉葱・人参・キャベツ コーン缶詰・果物・苺ジャム
14 ・ 28	月	ごはん 治部煮 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	鶏肉・焼き豆腐 ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・片栗粉・里芋 擦り胡麻・食パン	大根・人参・キャベツ・乾椎茸 玉葱・青ピーマン トマトケチャップ
18	金	プルコギ丼 水菜のナムル	焼きそば 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖 煎り胡麻・胡麻油 中華麺	玉葱・人参・蕪・京菜 緑豆もやし・カット若布 キャベツ・青ピーマン
22	火	ミートドリア ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚挽肉・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・無塩バター じゃが芋・マヨネーズ 三温糖・パン粉	玉葱・トマトケチャップ ブロッコリー・コーン缶詰 人参





# 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。

