



1	水		英語教室
2	木		
3	金	節分会	体操教室(幼児)
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週間	絵画教室
7	火		
8	水	避難訓練	英語教室
9	木		
10	金	↓	体操教室(幼・董)
11	土	建国記念日	
12	日		
13	月	絵画展(たんぼぼ・桃組)	絵画教室
14	火	(董組)	
15	水	(桜組)	
16	木	(向日葵組)	
17	金	↓ (紫陽花組)	体操教室(幼児)
18	土		
19	日		
20	月		絵画教室
21	火	誕生会	
22	水		英語教室
23	木	天皇誕生日	
24	金		体操教室(幼・董)
25	土		
26	日		
27	月		絵画教室
28	火	おこし餅作り	



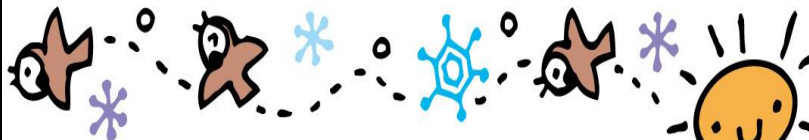
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、小さい体で季節を感じながら過ごしています。

園内は子どもたちの元気な声と笑い声に溢れ、不思議と寒さを忘れてしまいます。

寒さや乾燥が気になる時期ですが、感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきたいと思います。



- ・駐車場の入出庫は、**左折厳守**となっております。お迎えに来る方への周知をお願い致します。右折での入出庫は大変危険です。事故防止の為、必ずお守りください。
- ・登降園の際はお子様の安全を守る為、必ず手を繋いで下さい。



🌸来月の予定🌸

- 1日(水)～3日(金) 安全生活指導週
- 2日(木) 避難訓練
- 3日(金) 雛祭り会
- 4日(土) クラス懇談会
- 7日(火) お別れ遠足(紫陽花組)
- 14日(火) 誕生会
- 24日(金) お別れ会
- 25日(土) 卒園式(保育は12時30分まで)
- 31日(金) 新学期準備の為、給食有の13時帰りとさせていただきます。



♪今月の歌♪

おもちゃのマーチ
やぎさんゆうびん





令和4年度 徳重清涼保育園

朝ごはんを食べよう!

まだまだ気温が低く体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると3つの元気スイッチが入ります。毎朝このスイッチを入れて元気に活動しましょう。



① 脳みそスイッチ

糖質は脳の唯一のご飯です。しかし眠っている間にエネルギーが不足になってしまいます。頭をシャキッとさせるためには朝ごはんが必要です。

② 体スイッチ

起きたばかりの体は一日で最も冷えています。朝ごはんを食べると体がポカポカしてきます。

③ トイレスイッチ

空っぽの胃袋に食べ物が入ると腸が刺激され働き出します。すると自然にトイレに行きたくなりスッキリ排便できます。

🍴🍷🍵🍽️ **どんな料理を食べたらいいの?** 🍴🍷🍵🍽️

炭水化物でエネルギー補給

脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含むごはんやパンをたべましょう。ごはんは体への吸収に時間がかかる為、腹持ちが良くエネルギーの持久力もあります。お昼前にお腹がグーグーなる人はごはん食がオススメ。消化が早いパン食はすぐにエネルギーに代わるので力が出ます。手軽に準備できるのも良いところ。



たんぱく質で体温を上げる

納豆、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなどのたんぱく質も一緒に摂りましょう。



野菜を食べてビタミン補給

野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすいです。入れる食材は前日に切っておき朝は火を入れて味を整えるだけにしておくとも簡単です。



そして何より家族と一緒に食べるのが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。元気モリモリになる朝ごはん！みんなで続けていきましょう！！

1月の食育活動



1月のおやつは・・・

●お楽しみ会の日に、「お年賀クッキー」を食べました。今年の干支の「うさぎ」の形をしたクッキーです。この日は職員による「干支のはなし」の劇も見たので、子ども達は「今年はおうさぎ年だよ」と今年の干支もバッチリ覚えてたようです。



●黒豆蒸しパン

黒豆はおせちの食材ですが、子ども達にとっては食べ慣れない食材でもある為、蒸しパンのように少し工夫をすると、子ども達も喜んで食べていました。



今月の予定

3日(金)
節分会



21日(火)
誕生会特別食
ミートドリア
フロッコリーサラダ
誕生会ケーキ

22日(水)
味噌作り(向日葵組)

鮭のちゃんちゃん焼き

< 材料 >

大人2人・幼児2人分

- | | | | |
|-------|------|---------|------|
| ・ 生鮭 | 200g | ・ 合わせ味噌 | 小さじ4 |
| ・ 料理酒 | 小さじ4 | ・ キャベツ | 90g |
| ・ 玉葱 | 100g | ・ 人参 | 50g |



< 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. 鮭に火が通ったらできあがり！

2022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	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	人参ケーキ 牛乳	鮭・赤色味噌 薩摩揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉 調合油	キャベツ・玉葱・ぶなしめじ 人参 鞘隠元・大根
2 ・ 17	木 ・ 金	ロールパン 白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・じゃが芋 シチュールウ お菓子	人参・白菜・玉葱・ぶなしめじ 果物
3	金	鬼ごはん かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	鶏挽肉・豆味噌 グリーンピース・豚肉 木綿豆腐・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・三温糖 片栗粉・胡麻油 スナッククラッカー 食パン	玉葱・人参・切干大根・白菜 榎・長葱 蜜柑缶・黄桃缶
4 ・ 18	土	ちゃんぽん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・蒸し蒲鉾 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華麺	玉葱・人参・キャベツ コーン缶詰・果物
6 ・ 20	月	すき煮丼 小松菜の納豆和え	6日:スナックパン 20日:じゃが芋の田楽 牛乳	豚肉・納豆・削り節 豆味噌・普通牛乳	精白米・白滝・三温糖 角麩・じゃが芋 片栗粉・スナックパン	白菜・榎・人参・長葱・春菊 小松菜・キャベツ
7 ・ 15	火 ・ 水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	7日:焼きそば 15日:人参ケーキ 牛乳	生揚げ・豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 中華麺・薄力粉 調合油	蕪・緑豆もやし・キャベツ・人参 白菜・塩昆布・青ピーマン
8 ・ 24	水 ・ 金	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	8日:レーズン蒸しパン 24日:お菓子 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油 胡麻油 薩摩芋・お菓子	緑豆もやし・人参・蕪 ぶなしめじ・刻み昆布・玉葱 青ピーマン・レーズン
9 ・ 28	木 ・ 火	ごはん 鱈の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	9日:お麩ラスク 28日:おこし餅 牛乳	鱈・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・観世麩 有塩バター・調合油 グラニュー糖 三温糖・薄力粉	人参・鞘隠元・乾椎茸
10	金	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 大豆水煮缶詰 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
13 ・ 22	月 ・ 水	中華飯 ひじきの中華和え	マカロニ黄粉 牛乳	豚肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰・黄粉	精白米・三温糖 擦り胡麻・胡麻油 片栗粉 マカロニ	人参・緑豆もやし・乾椎茸 たけのこ水煮缶詰・青梗菜 乾ひじき・キャベツ・京菜 コーン缶詰粒
14 ・ 27	火 ・ 月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根のサラダ	14日:豆乳ブラウニー 27日:フルーツヨーグルト 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳 調整豆乳 プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉 三温糖・薄力粉 調合油・粉糖	人参・青葱・乾若布 切干大根・蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
16	木	ごはん 鮭の幽庵焼き 大根煮	スナックパン 牛乳	鮭・薩摩揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	人参 鞘隠元・大根・柚子果汁
21	火	ミートドリア ブロッコリーサラダ	豆乳ブラウニー 牛乳	豚挽肉・普通牛乳 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰 調整豆乳	精白米・有塩バター 薄力粉・じゃが芋 調合油・マヨネーズ 三温糖・パン粉・粉糖	玉葱・トマトケチャップ ブロッコリー・コーン缶詰粒 人参
25	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	お菓子 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏肉 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖	玉葱・人参・青ピーマン キャベツ・ブロッコリー





2月ほけんだより

徳重清涼保育園

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。