



2月 園だより

徳重清涼保育園

1	木	
2	金	節分会 体育教室(幼・董)
3	土	
4	日	
5	月	絵画展(たんぽぽ・桃組) 絵画教室
6	火	(董組)
7	水	(桜組) 英語教室
8	木	(向日葵組)
9	金	(紫陽花組) 体育教室(幼・董)
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	安全生活指導週
14	水	避難訓練(火災) 英語教室 引き渡し訓練
15	木	
16	金	↓ 体育教室(幼・董)
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	誕生会
21	水	英語教室
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	
28	水	おこしもち作り(幼児) 英語教室
29	木	雛祭り会

暦の上では立春を迎えていますが、まだまだ寒い日が続いています。寒さに負けず園庭で元気いっぱい遊ぶ姿を見ると、なんだかこちらもぽかぽかしてきます。

先日、節分に向けて鬼のお面作りを行いました。一人一人の個性が良く出て、見ていてとても楽しくなる作品が出来ました。

今年度も残り二ヶ月となりました。子ども達の成長を見守りながら、一日一日を大切に過ごしていきたいと思ひます。



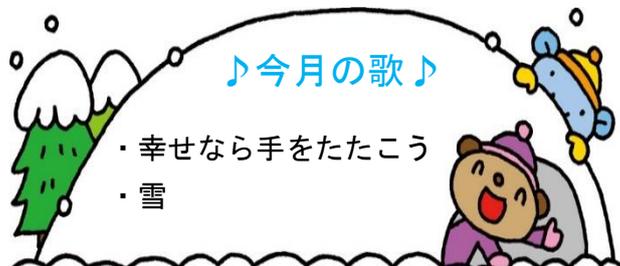
お願い

- ・防犯の為、9時30分から16時00分の間は東側駐車場にコーンバーを設置していますのでご承知ください。
- ・登園の際は服装や口周りの汚れなど身だしなみを整えていただきますようお願いいたします。
- ・少しずつ暖かくなりますが、日中肌寒くなることもありますのでトレーナーは靴の中に入れてきていただくようお願いいたします。
- ・今月からきっぷノートを試験的に運用していきます。何かご不明な点がありましたら職員室までお問い合わせください。



来月の予定

- 1日(金) 入園説明会
- 4日(月)～8日(金) 安全生活指導週
- 5日(火) お別れ遠足(紫陽花組)
- 9日(土) クラス懇談会
- 12日(火) 誕生会
- 13日(水) 避難訓練(地震)
- 22日(金) お別れ会
- 23日(土) 卒園式 ※12時30分降園
- 25日(月)～26日(火) 新年度用品受け取り
- 30日(土) 新学期準備の為、給食有の13時降園とさせていただきます。



♪今月の歌♪

- ・幸せなら手をたたこう
- ・雪





令和5年度 徳重清凉保育園

給食だより

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て**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

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～



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。

大根も同様の方法です。

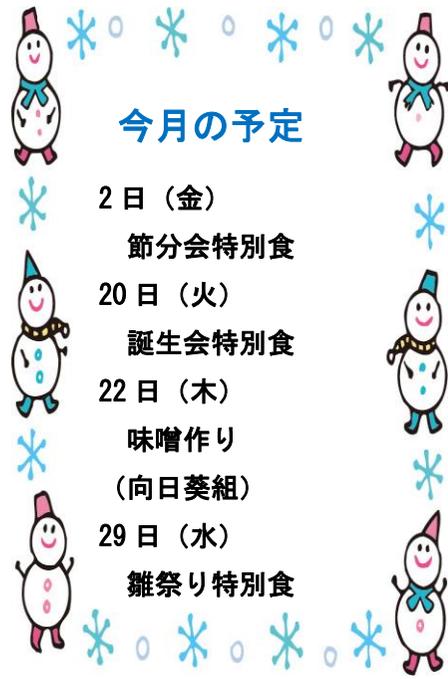
1月の食育活動



紫陽花組さんが作った味噌と、畑で収穫してきた野菜を使って豚汁を作りました。目の前で出来上がっていく豚汁を見て、子ども達は目をキラキラさせていました。給食では「美味しい！」と言っておかわりをする子が多かったです。



今月の予定



- 2日（金）
節分会特別食
- 20日（火）
誕生会特別食
- 22日（木）
味噌作り
（向日葵組）
- 29日（水）
雛祭り特別食

人参ケーキ

<材料>大人2人、子ども2人分

小麦粉	150g	ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個	牛乳	80cc
サラダ油	40g	砂糖	60g
人参	65g		

<作り方>

- ① 人参は皮をむき、すりおろしておく。
- ② オーブンは、170℃に予熱しておく。
- ③ ボウルに卵と牛乳・サラダ油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③に①の人参を加え、ざっくり混ぜる。
- ⑤ 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、オーブンで15～20分焼く。



2023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	木 ・ 金	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 調合油・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
2	金	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 グリーンピース・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 スナッククラッカー 食パン	玉葱・人参・青ピーマン キャベツ・コーン缶詰粒・蜜柑缶 黄桃缶
3 ・ 17	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 コーン缶詰粒・果物
5 ・ 19	月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 ヨーグルト	精白米・片栗粉 三温糖・調合油 擦り胡麻	人参・青葱・切干大根・京菜 玉葱・パインアップル缶詰 バナナ
6	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	豚肉・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・胡麻油 薩摩芋・食パン	緑豆もやし・人参・蕪 ぶなしめじ・刻み昆布・玉葱 青ピーマン・トマトケチャップ
7 ・ 22	水 ・ 木	中華飯 ひじきの中華和え	揚げパン 牛乳	豚肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・調合油 擦り胡麻・胡麻油 片栗粉 ロールパン・グラニュー糖	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
8 ・ 21	木 ・ 水	ごはん 鰹の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	五平餅 牛乳	鰹・凍り豆腐・豆味噌 普通牛乳	精白米・炒り胡麻 擦り胡麻 調合油 三温糖・薄力粉	人参・鞘隠元・乾椎茸・長葱
9 ・ 27	金 ・ 火	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 調整豆乳・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・薩摩芋 お菓子	人参・小松菜・玉葱・ぶなしめじ 果物
10 ・ 24	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 調合油	玉葱・人参・青ピーマン キャベツ・ブロッコリー
13	火	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・豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 中華麺・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・玉葱
14 ・ 28	水	すき煮丼 小松菜の納豆和え	14日:ブラウニー 28日:おこし餅 牛乳	豚肉・納豆・削り節・鶏卵 豆味噌・普通牛乳	精白米・白滝・三温糖 角麩・胡麻油 薄力粉・無塩バター 粉糖	白菜・榎・人参・長葱・春菊 小松菜・キャベツ
15 ・ 26	木 ・ 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	人参ケーキ 牛乳	鮭・赤色辛味噌 薩摩揚げ・鶏卵 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
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	豚挽肉・普通牛乳 ホイップクリーム プロセスチーズ・鶏卵 まぐろ水煮缶詰	精白米・有塩バター 薄力粉・じゃが芋 マヨネーズ・三温糖 パン粉・無塩バター	玉葱・トマトケチャップ ブロッコリー・コーン缶詰粒 人参
29	木	ちらし寿司 けんちん汁	ひなあられ カルピス (未満児は牛乳)	鶏肉・木綿豆腐 普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・三温糖 調合油・里芋 雑あられ	蓮根・人参・干びょう・乾椎茸 大根・長葱・菜の花 コーン缶詰粒





2月ほけんだより



徳重清涼保育園

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		紙巻きたばこ
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）