



## 2月 園だより

依佐美清凉保育園

寒い日が続いますが、子どもたちは毎日元気いっぱいに過ごしています。今月はいよいよ生活発表会があります。お友だちと「もっとやりたい！」

など楽しみながら練習に励んできました。本番はたくさんのお客さんを前に緊張してしまう子もいると思いますが、楽しみながら一生懸命取り組む姿をお楽しみください！体調を崩しやすい時期ですので、引き続き体調の変化に気をつけて行きたいと思います。



1	日	
2	月	絵画教室 乳児総合練習②
3	火	節分会
4	水	幼児合奏総合練習②
5	木	英語教室 幼児総合練習②
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	絵画教室 実習生～24日まで
10	火	幼児総合練習③
11	水	建国記念の日
12	木	安全生活指導 英語教室
13	金	
14	土	生活発表会
15	日	
16	月	絵画教室 新年度物品注文開始～19日まで
17	火	紫陽花 卒園制作
18	水	新年度入園説明会
19	木	公開英語教室(幼児クラス) 紫陽花 人権紙芝居
20	金	体育教室 薔薇組も
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	避難訓練
25	水	誕生会
26	木	英語教室 父母の会主催いちご動物園
27	金	体育教室 薔薇組も おこし餅作り
28	土	

## 今月のねらい

### 李組

- 見守られている安心感の中、自分でやりたいという意欲を満たす。
- 遊びの中で保育士と簡単なやりとりを楽しむ。



### 桃組

- 保育者に見守られながら、身の回りのことを意欲的に取り組もうとする。
- 冬の自然や季節の行事に触れながら、体を十分に動かして遊ぶ。

### 薔薇組

- 排泄後の後始末の方法を知り、自分でやってみようとする。
- 役になりきり、保育者や友だちと劇ごっこを楽しむ。



### 桜組

- 身の回りのことを自分でできるようにする。
- 友だちと遊びを楽しむ中で関わりを深め、自分の気持ちや考えを言葉で伝える。

### 向日葵組

- 冬の生活リズムを意識し、健康に過ごそうとする。
- ルールのある遊びに親しみ、友だちと関わりながら遊ぶことを楽しむ。



### 紫陽花組

- 発表会に向けて見通しを持って活動に取り組み、最後までやり遂げようとする。
- 遊びの中で友だちと劇のセリフや歌をうたい、ごっこ遊びを楽しむ。

## 園からのお願い

- 登園は 9:30 までとなります。時間を過ぎる場合は、お電話又はきっずノートにてお知らせください。
- また、お休み・遅刻連絡も 9:30 までとなります。ご協力お願い致します。
- 2月 14 日(土)は生活発表会です。詳細はきっずノート等で確認のほどよろしくお願ひ致します。

## 今月の歌

### ♪雪

### ♪雪のこぼうず

### 元気いっぱい歌おうね！





寒い日が続く2月。実はこの時期の野菜は、ぐっと甘みが増しておいしくなるものが多いです。白菜・大根・ほうれん草・ねぎ・小松菜・ブロッコリーなどの冬野菜は、寒さから身を守るために、体の中に栄養や糖分をためこむと言われています。園の給食でも、冬野菜を使った汁物や煮物、和え物などを取り入れて、季節のおいしさを味わえるようにしています。「この野菜、どこに入っているかな?」「しゃきしゃき?とろとろ?」など、食感や味の違いを楽しみながら、食べものに興味が広がると素敵ですね。

ご家庭でも、スープやみそ汁に冬野菜を少し足すだけでも食べやすく、体も温まります。冬の旬をおいしくいただいて、元気に過ごしていきましょう。



## 【小松菜の納豆和え】のレシピ

＜材料＞ 大人2人子ども2人分

＜作り方＞



- |          |      |                             |
|----------|------|-----------------------------|
| ・ 小松菜    | 120g | ① 小松菜は2cm長さ、キャベツは1.5cmの色紙切り |
| ・ キャベツ   | 180g | に切っておく。                     |
| ・ ひきわり納豆 | 90g  | ② ①をさっとゆで、水気を切っておく。         |
| ・ かつお節   | 4g   | ③ ②とひきわり納豆、かつお節、醤油を和えたら     |
| ・ 醤油     | 8g   | 出来上がり！                      |

栄養豊富な納豆と旬の野菜と一緒に食べられる、子ども達にも人気の副菜です。納豆は年中出回っていますが、10月から12月に収穫された大豆が冬を越し、旨味の凝縮されたこの時期に加工された納豆は、納豆菌が強く、特においしいとされています。

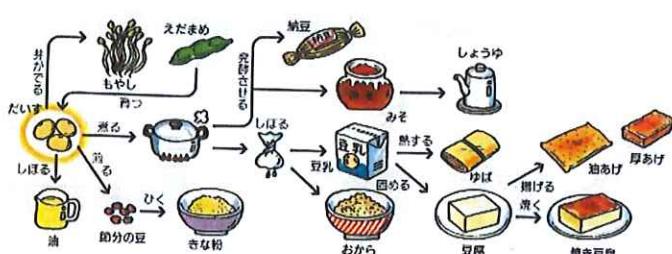
節分で豆に触れる機会も多い2月。大豆には、良質なたんぱく質はもちろんのこと、カルシウムや鉄分など不足しやすいミネラルも含まれています。納豆や豆腐、醤油や味噌など、子ども達の親しみやすい食材に形を変えている大豆は、食育の題材にもぴったりです。向日葵組さんでは、大豆を使って味噌の仕込みも行います。大豆がどんなふうに形や匂いが変身していくのか、子ども達と楽しみながら学べたらと思っています。



## 大豆からできている食べ物

## 今月の予定

給食でもたくさん使われているので、献立表をお子様と一緒に見ながら探してみてくださいね。



- 節分ごはん
- 冬野菜bingo(4歳児)
- おこし餅作り(幼児クラス)
- ほかほかライブキッチン  
(幼児クラス)



2025年度 2月給食献立表

日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
2	月	ごはん 豚肉のもやし炒め	精白米 豚もも肉 りょくとうもやし 人参 茎 しめじ にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油	2	月	ピザトースト	食パン 玉ねぎ ピーマン ベーコン ケチャップ ピザチーズ
17	火	薩摩芋の糸昆布煮	薩摩芋 刻み昆布 醤油 三温糖 出汁	17	火	牛乳	普通牛乳
3	火	鬼ごはん かみなり汁	精白米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆水煮 カレー粉 ウスターーソース 醤油 グリンピース とんがりコーン 木綿豆腐 大根 人参 しめじ 葱 出汁 醤油 ごま油 食塩	3	火	恵方巻サンド 牛乳	食パン みかん缶詰 黄桃缶詰 ホップクリーム 普通牛乳
4	水	ごはん 厚揚げの酢豚風	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 玉ねぎ 干椎茸 ピーマン ケチャップ 出汁 三温糖 料理酒 醤油 醋 片栗粉 調合油	4	水	焼きビビンバ風ごはん	精白米 豚挽き肉 りょくとうもやし 人参 ピーマン 醤油 三温糖 いりごま ごま油
16	月	法蓮草のおかか和え	法蓮草 もやし 人参 かつお節 醤油	16	月	牛乳	普通牛乳
5	木	ごはん 鰯の香味焼き	精白米 鰯 醤油 料理酒 みりん 生姜 にんにく ごま油 すりごま	5	木	薩摩芋スナックパン 牛乳	薩摩芋スナックパン 普通牛乳
19		じゃが芋の塩昆布和え	じゃが芋 人参 コーン缶詰 塩昆布	19			
6	金	ロールパン ハヤシシチュー	ロールパン 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ プロッコリー ハヤシルウ	6	金	せんべい 柑橘類(18日:バナナ)	せんべい 柑橘類 (18日:バナナ)
18	水	ヨーグルト	ヨーグルト	18	水	牛乳	普通牛乳
7	土	ツナカレーピラフ	精白米 ブイヨン まぐろ水煮缶詰 調合油 玉ねぎ 人参 ピーマン 食塩 カレー粉	7	土	黄粉サンド	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳
28		チキンポトフ	鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 プロッコリー 食塩 ブイヨン	28		牛乳	普通牛乳
9	月	ごはん カレー麻婆豆腐	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 人参 玉ねぎ 淡葱 調合油 にんにく 生姜 料理酒 カレー粉 片栗粉	9	月	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 黄桃缶詰 パイン缶詰 バナナ グラニュー糖 普通牛乳
10	火	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー	食パン 鶏むね肉 じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン 食塩 ブイヨン	10	火	ビスケット 柑橘類(26日:バナナ)	ビスケット 柑橘類(26日:バナナ)
26	木	ヨーグルト	ヨーグルト	26	木	牛乳	普通牛乳
12	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	精白米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 合わせ味噌 料理酒 調合油	12	木	お麩ラスク 27日:おこしもち	焼き麩 有塩バター グラニュー糖 上新粉 くちなし 抹茶 トマトジュース 醤油 三温糖
27	金	にんじんしりしり	人参 水菜 まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰 醤油 三温糖 ごま油 すりごま	27	金	牛乳	普通牛乳
13	金	すき煮丼 小松菜の納豆和え	精白米 豚もも肉 生麩 白菜 えのき 人参 葱 春菊 醤油 三温糖 みりん 料理酒 小松菜 キャベツ ひきわり納豆 鰹節 醤油	13	金	じゃが芋の田楽 牛乳	じゃが芋 片栗粉 赤味噌 みりん 三温糖 普通牛乳
20	金	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	精白米 高野豆腐 鶏挽肉 干椎茸 人参 鞭隱元 コーン缶詰 みりん 三温糖 醤油 料理酒 出汁 片栗粉 豚もも肉 白菜 人参 大根 えのき 葱 出汁 赤味噌	20	金	人参ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 人参 普通牛乳
21	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	干し中華めん 豚もも肉 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶詰 豆乳 鶏がら出汁 醤油 料理酒 食塩 小魚スナック バナナ	21	土	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 普通牛乳
24	火	しそひじきごはん 高野豆腐の中華煮	精白米 ゆかり 干しひじき しらす干し 高野豆腐 人参 豚もも肉 鞭隱元 コーン缶詰 しめじ 鶏がら出汁 醤油 三温糖 ごま油 片栗粉	24	火	スナックパン 牛乳	スナックパン 普通牛乳
25	水	ミートドリア プロッコリーサラダ	精白米 豚挽き肉 玉ねぎ ケチャップ ウスターーソース 有塩バター 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パン粉 じゃが芋 人参 プロッコリー まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰 マヨネーズ	25	水	プラウニー 牛乳	無塩バター 三温糖 鶏卵 薄力粉 ピュアココア ホップクリーム 普通牛乳



# 保健だより 2月



依佐美清涼保育園

雪がちらつくこともあるほど毎日寒いですが、園庭遊びなどで外に出る時にポケットに手を入れていませんか？手を入れて背中を丸めていると体のバランスが崩れて転びやすくなります。寒くともポケットから手を出し、背筋もピンと伸ばしましょう。



## 低温やけどに注意しましょう



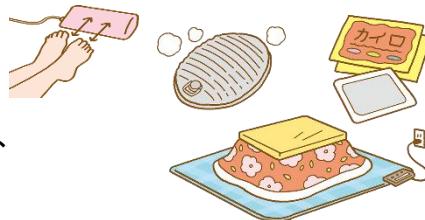
寒い日が続いています。使い捨てカイロや電気カーペットは手軽に暖が取れます BUT 使い方によっては危険が潜んでいます。「低温やけど」とは、熱いものに触れることによって起きるやけどのうち、低めの温度（約44~60°C）によって生じるやけどのことです。低温やけどは、44°Cなら約6時間、50°Cなら約3分間、皮膚の同じ場所に熱源が触れ続けることで発生します。就寝中に多く発生しているため、寝返りができない乳児は特に注意が必要です。火や熱湯による通常のやけどであれば、熱いものに触れた瞬間に「熱い！」と反射的に避けられますが、低温やけどは熱さや痛みを感じにくいため、本人が気づかないうちに症状が進行していくのが特徴です。



### ＜低温やけどの原因となりやすい器具＞

#### ・湯たんぽ、電気あんか・

最も多い原因です。布団の中で足元に置いたまま寝てしまい、知覚が鈍くなる睡眠中に起こります。



#### ・使い捨てカイロ・

靴の中に入れたままや、貼るカイロを地肌に近い状態で長時間使用することで起こります。



#### ・電気カーペット、こたつ・

うたた寝をしてしまい、体重がかかっているお尻や膝などの血流が悪くなり、熱がこもりやすくなることで起こります。



#### ・スマートフォン、ノートパソコン・

充電中にスマホを持ったまま寝たり、膝上で長時間パソコン作業をすることも近年の原因として増えています。



初期症状は地味で、ひりひりとした違和感や軽い発赤程度ですが、だんだんと水ぶくれができたり、皮膚が紫色や灰色、白っぽい色、最終的には黒っぽく変色していきます。「痛くないから大丈夫」とそのままにしておくのは低温やけどにおいて最も危険です。「赤いだけで痛くない」「皮膚が白っぽく変色している」場合は、すでに皮膚が壊死している重症の可能性が高い緊急事態となっています。子どもは症状をうまく伝えることができません。低温やけどの疑いがある場合は病院受診をお願いします。

