



まだまだ寒い日が続いていますが、白い息を見つめ可愛らしい頬を赤く色づけながら元気いっぱい遊ぶ子ども達。全身で季節を感じながら過ごしています。

さて、今月は生活発表会があります。可愛らしい振付や覚えたセリフを大きな声で言いながら役になりきって練習をしています。本番は緊張してしまう子もいますが、暖かく見守ってあげてください。

1	土	
2	日	
3	月	節分会 絵画教室
4	火	
5	水	避難訓練 英語教室
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	絵画教室
11	火	建国記念の日
12	水	
13	木	
14	金	

15	土	生活発表会
16	日	
17	月	巡回カウンセラー来園
18	火	生活安全指導
19	水	
20	木	卒園制作 紫陽花組
21	金	体育教室 薔薇組も 人権紙芝居 紫陽花組
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	誕生会 入園説明会
26	水	
27	木	父母会主催 いちご動物園
28	金	体育教室 薔薇組も

## 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取りを楽しむ。

### 桃組

- ・身の回りのことを自分で出来ることに喜びを感じ、積極的に行う。
- ・保育士や友だちとごっこ遊びや見立て遊びを楽しむ。

### 薔薇組

- ・寒い時期を元気に過ごせるようにする。
- ・思ったことや興味を持ったことを言葉で表し、やり取りを楽しむ。

### 桜組

- ・自分でやりたい気持ちを大切に、出来た時は一緒に喜びことで自信に繋げていく。
- ・保育士や友だちと一緒に歌ったり、劇のセリフを言うことを楽しむ。

### 向日葵組

- ・自信を深め、身の回りのことや様々な活動に意欲的に取り組む。
- ・友だちと年長児のしている遊びを真似てやってみようとし、繰り返し楽しむ。

### 紫陽花組

- ・見通しや目標を持ち、自分たちの生活に取り組み行動することで自立心を高めていく。
- ・ごっこ遊びなど、仲間同士認め合いながら協力する。

## 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、お電話又はきっぷ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 15日(土)は生活発表会です。詳細はきっぷノート等で確認のほどよろしくお願い致します。

## 今月の歌

♪雪  
♪雪のこぼうず

元気いっぱい歌おうね!





## この地域で採れる野菜



野菜の中でも特に子ども達に馴染みのある、「にんじん」。年中見かけますが、冬のにんじんは甘くて栄養価が高いといわれています。近隣の碧南市では「へきなんにんじん」「へきなん美人」などの品種を生産しています。

桜組さんがその碧南市にあるあおいパークでたくさんのにんじんを掘ってきてくれました。桜組さんのおかげでいつもの給食がより美味しくなりそうです！

地域で採れる野菜に触れる体験を通して、子ども達にもっと地場産物に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

### この地域のその他の地場産物

たまねぎ・イチジク・梨・里芋・トマト・胡瓜・茄子・大豆  
など



## 今月の目標 地域の食に親しむ



### 【お麩ラスク】のレシピ

<材料> (約大人2人子ども2人分)

- ・焼き麩 30g
- ・有塩バター 30g
- ・グラニュー糖 15g

<作り方>

- ① バターは耐熱皿等に入れてレンジで溶かしておく。
- ② 焼き麩を①にくぐらせ、表面にグラニュー糖をまぶす。
- ③ オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり！

## 今月の献立 pick up★

### 法蓮草

旬の法蓮草は鉄やビタミンC、β-カロテンなどが豊富で、「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したものは甘みが増し、栄養価も高くなることがわかっています。生で食べられる「サラダ法蓮草」や、葉が肉厚で甘みの強い「ちぢみ法蓮草」、茎が赤紫色をしている「赤茎法蓮草」など、様々な種類の法蓮草があります。



### 切干大根

「伊吹おろし」と呼ばれる冷たく乾いた風が吹くころ、愛知県刈谷市では、まるでふかふかの雪が積もったかのように見える景色が広がります。特産の切干大根作りの風景です。

冬の冷たく乾いた風に当てて天日干しすることで、栄養価も旨味もアップします。自然の恵みを受けてできる切干大根などの乾物は、食糧事情が厳しかった時代に考えられた、まさに「おばあちゃんの知恵袋」。子ども達に伝えていきたい、日本が誇れる食文化です。

切干大根はカルシウム豊富で歯や骨を強くし、よく噛むことで唾液が分泌され、虫歯予防になるなど、口の健康のためにいいことがたくさん。園ではよく噛んで食べることを促すため、少し歯ごたえを残して調理しています。



### 鮭のちゃんちゃん焼き

子ども達と一緒に出来るちゃんちゃん焼きの楽しみ方をご紹介します。



- ① くるんで簡単！  
鮭の切り身とカットした野菜に甘めの味噌をかけてアルミホイルでくるんで焼くだけ！アルミホイルを開ける瞬間も、ドキドキワクワクです♪
- ② 家族やお友達みんなで！  
ホットプレートで鮭と野菜を混ぜ混ぜしながらアツアツを！みんなで分け合い、一緒に食べる食事は、なによりのごちそうです。焼いているときの音や匂い、見た目の変化を楽しみながら出来上がりを待つ時間もまた、食べたい気持ちが膨らみます♪



2024年度 2月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	土	ちゃんぽん 小魚スナック	干し中華めん 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶詰粒 調整豆乳 鶏がら出汁 醤油 料理酒 食塩 ごま油 ごま入り味付けいりこ	1	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
12	水	バナナ	バナナ			牛乳	普通牛乳
3	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	精白米 鮭 合わせ味噌 みりん 料理酒 キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし 調合油	3	月	お麩ラスク	焼麩 有塩バター グラニュー糖
17	月	にんじんしりしり	にんじん 水菜 ツナ コーン缶詰粒 醤油 三温糖 ごま油 すりごま	17	月	牛乳	普通牛乳
4	火	食パン 焼きコロッケ	食パン 豚挽き肉 調合油 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶詰粒 食塩 パン粉	4	火	ビスケット	ビスケット
18	火	ヨーグルト	ヨーグルト	18	火	蜜柑(バナナ)	蜜柑(バナナ)
5	水	高野豆腐のそぼろ丼	精白米 高野豆腐 鶏挽肉 干椎茸 みりん 三温糖 醤油 片栗粉 出汁 人参 鞘隠元 コーン缶詰粒	5	水	牛乳	普通牛乳
19	水	豚汁	豚もも肉 白菜 人参 玉ねぎ えのき 葱 出汁 赤味噌	19	水	人參ケーキ	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
6	木	ごはん きりたんぼ鍋	精白米 鶏むね肉 きりたんぼ 大根 まいたけ 人参 葱 セリ 牛蒡 出汁 醤油 みりん 料理酒	6	木	じゃが芋の田楽	じゃが芋 片栗粉 赤味噌 みりん 三温糖
20	木	小松菜の納豆和え	小松菜 キャベツ 納豆 かつお節 醤油	20	木	牛乳	普通牛乳
7	金	ごはん 豚肉のもやし炒め	精白米 豚もも肉 ごま油 もやし 人参 椎 しめじ にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖	7	金	ピザトースト	食パン 玉ねぎ 青ピーマン ベーコン ケチャップ ピザチーズ
21	金	薩摩芋の糸昆布煮	薩摩芋 刻み昆布 醤油 三温糖 かつお昆布出汁	21	金	牛乳	普通牛乳
8	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 青ピーマン 食塩 カレー粉	8	土	黄粉サンド	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳
22	土	チキンポトフ	鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー 食塩 ブイヨン	22	土	牛乳	普通牛乳
10	月	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 酢 片栗粉 調	10	月	若布おにぎり	精白米 カットわかめ しらす干し いりごま
		法蓮草のおかか和え	法蓮草 もやし 人参 かつお節 醤油			牛乳	普通牛乳
13	火	ロールパン ハヤシチュー	ロールパン 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー ハヤシルウ	13	火	せんべい	せんべい
27	火	ヨーグルト	ヨーグルト	27	火	蜜柑(バナナ)	蜜柑(バナナ)
14	金	カレー麻婆丼	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ 葱 調合油 にんにく 生姜 料理酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉	14	金	牛乳	普通牛乳
28	金	切干大根と水菜のサラダ	切干大根 人参 水菜 ツナ 醤油 酢 すりごま	28	金	フルーツポンチ	みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
25	火	ミートドリア	精白米 豚挽き肉 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 有塩バター 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パン粉	25	火	ブラウニー	無塩バター 三温糖 鶏卵 薄力粉 ピュアココア ホイップクリーム
		ブロッコリーサラダ	じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰粒 マヨネーズ			牛乳	普通牛乳
26	水	ごはん 鱈の香味揚げ	精白米 鱈 醤油 料理酒 生姜 にんにく 片栗粉 調合油	12	水	ココアトースト	食パン マーガリン ミルクココア
		切干大根の煮物	切干大根 人参 干椎茸 油揚げ 鞘隠元 出汁 醤油 みりん	26	水	牛乳	普通牛乳



# 保健だより 2月

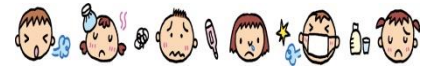


依佐美清涼保育園

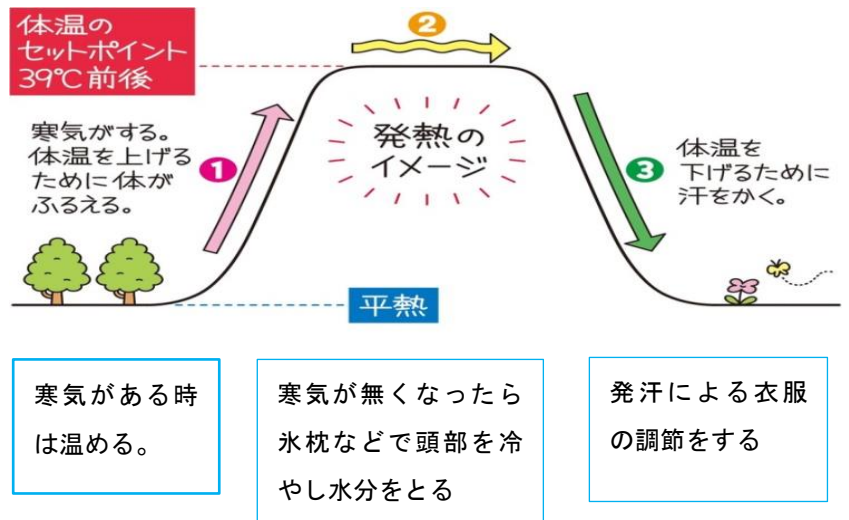
寒い日が続く、冬の感染症がピークを迎えています。手洗い・うがい・咳エチケットはもちろんのこと、部屋の換気や湿度管理もしましょう。子どもの体調の変化には細心の注意をお願いします。



## 発熱するしくみ



人の体温はおおよそ 36.5 度前後に維持されるように体温中枢がコントロールしています。ウイルスが体に侵入すると、体温調整をつかさどる脳の視床下部から全身に指令が行きます。免疫がウイルスと闘う力を高めるためです。この時、通常の体温設定よりも高い温度に設定され（セットポイント）、それに向けて熱が上昇。しばらく維持された後、熱が下がります。実は熱の上昇・下降のタイミングに、回復を助けるポイントがあるのです。



## 解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使しましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は 24 時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは 5～6 時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

