



園だより 2月

植園清涼保育園

厳しい寒さが続くこの頃。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。

先月から発表会の練習も始まり、各クラスから様々な音楽が聞こえてきます。子ども達も楽しく取り組んでいます。本番が楽しみです。

今月も寒さに負けず、元気に過ごしていきたいと思います。

1	土	
2	日	
3	月	体育教室（菫組以上）
4	火	陶芸体験（紫陽花組）
5	水	安全生活指導
6	木	
7	金	英語教室
8	土	
9	日	
10	月	体育教室
11	火	建国記念の日
12	水	発表会予行練習
13	木	発表会予行練習 避難訓練
14	金	英語教室
15	土	

16	日	
17	月	体育教室（菫組以上）
18	火	発表会予行練習
19	水	
20	木	発表会ビデオ撮り
21	金	
22	土	生活発表会
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	絵画教室
26	水	内科健診、入園説明会
27	木	誕生会
28	金	英語教室

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・保育士に援助されながら手洗いをし、心地よさを味わう。
- ・保育士と関わりながら曲に合わせて体を動かす事を楽しむ。

桃組

- ・見通しを持って身支度を自分で行う。
- ・歌や踊りを通して自由に表現することを楽しむ。

菫組

- ・他児の行動や言葉に関心をもち、積極的に関わりを持つ。
- ・ごっこ遊びや表現遊びを友達や保育士と楽しむ。

桜組

- ・友達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。
- ・歌や劇など表現する事を友達と一緒に楽しむ。

向日葵組

- ・手洗いや衣服の調整など進んで行い、元気に過ごす。
- ・友達と一緒に行事に取り組み、楽しさや一体感を味わう。

紫陽花組

- ・自分から進んで感染症予防を行い、健康に過ごそうとする。
- ・友達と共通の目的を持って協力する。

園からのお願い

☆上着の取り違いが多く見られます。上着には必ず記名をして、自分の物か確認をして頂くようご協力よろしくお願いします。

来月の予定

- 3日 雛祭り会
- 8日 クラス懇談会
- 12日 お別れ遠足（紫陽花組）
- 13日 誕生会
- 18日 園外保育（向日葵組）
- 21日 お別れ会
- 22日 卒園式
- 31日 新年度準備

今月の歌

- ♪ おおさむこさむ
- ♪ ペンギンさん





給食だより

植園清涼保育園
2024 年度 2 月号

<材料> 大人 2 人 分子ども 2 人分

厚揚げ	200 g
豚肉	50 g
人参	70 g
玉葱	105 g
干し椎茸	3 g
青ピーマン	30 g
トマトケチャップ	小さじ 1 と 1/2
昆布だし(水出し)	60 g
三温糖	小さじ 2
酒	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1
穀物酢	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
サラダ油	適宜

『厚揚げの酢豚風』のレシピ



<作り方>

1. 厚揚げ・豚肉は食べやすい大きさ、人参は乱切りの一口大、玉葱はさいのめ、干し椎茸は戻して薄切り、ピーマンは色紙 1.5 cm 角に切っておく。
2. 厚揚げは適宜に油を絡めて、180 度のオーブンで 10 分焼く。
3. 鍋に油をしき、豚肉を炒める。お肉の色が変わったら、人参、玉葱、椎茸、昆布だしを入れて煮る。
4. 人参に火が通ったら、青ピーマンを入れて、調味料を加える。
5. 沸騰したら、片栗粉を水で溶いたものに加え、とろみをつける。
6. 焼いた厚揚げに 5 を絡めて、できあがり！

今月の献立 pick up★

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♪



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。

【今月の目標】

自分の食べられる量を理解し、たくさん食べ、元気に発表会を頑張ろう！

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。



令和6年度 2月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 15	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	精白米 ブイヨン ツナ 調合油 玉葱 人参 青ピーマン 塩 カレー粉 鶏肉 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー 塩 ブイヨン	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
3 ・ 17	月	ごはん 鰯の香味揚げ 切干大根の煮物	精白米 鰯 醤油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 調合油 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
4 ・ 19	火 ・ 水	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	精白米 豚肉 りょくとうもやし 人参 なら ぶなしめじ にんにく 生姜 醤油 酒 三温糖 ごま油 薩摩芋 刻み昆布 醤油 三温糖 だし汁	4日:のり塩フライドポテト 19日:お麩ラスク 4日:牛乳 19日ホットココア/2歳以上 19日牛乳/0.1歳	じゃが芋 調合油 塩 青のり 焼き麩 無塩バター グラニュー糖 牛乳 ココア 三温糖 牛乳
5 ・ 18	水 ・ 火	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	精白米 厚揚げ 豚肉 人参 玉葱 干し椎茸 青ピーマン トマトケチャップ だし汁 三温糖 醤油 酒 穀物酢 片栗粉 調合油 法蓮草 りょくとうもやし 人参 醤油 鰹節	5日:ピザトースト 18日:じゃが芋の田楽 牛乳	食パン 玉葱 青ピーマン ウィンナーソーセージ トマトケチャップ チーズ じゃが芋 片栗粉 赤味噌 みりん 三温糖 牛乳
6	木	高野豆腐のそぼろ丼 大根と豆腐の澄まし汁	精白米 高野豆腐 鶏挽肉 干し椎茸 みりん 三温糖 醤油 酒 だし汁 片栗粉 人参 鞘隠元 コーン缶詰 醤油 鶏肉 木綿豆腐 大根 人参 葱 だし汁 醤油 塩 ごま油	お麩ラスク 牛乳	焼き麩 無塩バター グラニュー糖 牛乳
7 ・ 20	金 ・ 木	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	食パン 鶏肉 調合油 じゃが芋 人参 玉葱 青ピーマン ぶなしめじ 塩 ブイヨン ヨーグルト	ビスケット 7日蜜柑/20日バナナ 牛乳	ビスケット 8日蜜柑/20日バナナ 牛乳
8	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	干し中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 かまぼこ コーン缶詰 豆乳 鶏がらだし 醤油 酒 塩 ごま入り味付けいりこ バナナ	黄粉サンド 牛乳	食パン 牛乳
10 ・ 25	月 ・ 火	すき焼き丼 小松菜の納豆和え	精白米 豚肉 焼き豆腐 白菜 生しいたけ 人参 葱 春菊 醤油 三温糖 みりん 酒 小松菜 キャベツ ひきわり納豆 鰹節 醤油	抹茶のマーブルケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 鶏卵 牛乳 調合油 抹茶 純ココア 牛乳
12	水	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 調合油 人参 玉葱 葉葱 にんにく 生姜 酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉 切干大根 人参 水菜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
13 ・ 28	木 ・ 金	ロールパン ハヤシチュー ヨーグルト	ロールパン 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ぶなしめじ ブロッコリー ハヤシルウ ヨーグルト	せんべい 13日蜜柑/28日バナナ 牛乳	ヨーグルト パインアップル缶詰 バナナ 13日蜜柑/28日バナナ 牛乳
14 ・ 26	金 ・ 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの中華和え	精白米 鮭 合わせ味噌 酒 キャベツ 玉葱 ぶなしめじ 人参 調合油 ほしひじき キャベツ 水菜 人参 ツナ缶詰 コーン缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 すりごま	たぬきおにぎり 牛乳	精白米 天かす 青のり みりん 醤油 牛乳
21	金	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	精白米 高野豆腐 鶏挽肉 干し椎茸 みりん 三温糖 醤油 酒 だし汁 片栗粉 人参 鞘隠元 コーン缶詰 醤油 豚肉 白菜 人参 玉葱 えのきたけ 葱 だし汁 赤味噌	ピザトースト 牛乳	食パン 玉葱 青ピーマン ウィンナーソーセージ トマトケチャップ チーズ 牛乳
27	木	ミートドリア ブロッコリーサラダ	精白米 豚挽肉 玉葱 トマトケチャップ ウスターソース 無塩バター 薄力粉 牛乳 プロセスチーズ パン粉 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ缶詰 コーン缶詰 マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	無塩バター 三温糖 鶏卵 薄力粉 純ココア ホイップクリーム 牛乳



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで身体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉遣いにも気をつけたいですね。

考えよう、コミュニケーション！言葉のちから

自分のしたことを褒めてもらえたり、辛い時に共感してもらえると嬉しかったり、少し気持ちが楽になったりします。逆にけなされたり、責められたりすると腹が立ったり、落ち込んだりしますよね。

私たちが普段生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考えに大きな影響を与えることがあります。「この言葉を言ったらどう思うかな？」と少し立ち止まって相手のことも考えながら伝えていけるといいですね。

I (アイ) メッセージで気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「You メッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「I メッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

例えば...

「ちょっと静かにしてよ！」 → 「もう少し静かにしてもらえると嬉しいな」

「なんでやってないの？」 → 「やってくれたら嬉しいな」

快適な睡眠が得られていますか？

寒い冬の夜。ブルブルと震えているママの隣で、気付くと子どもが寝汗をかいている経験はありませんか？子どもは普段から大人よりも体温が高く、代謝も良いため汗をかきやすいです。子どもが快適な睡眠を得られるよう、寝具に少し気を付けましょう。

・パジャマの素材は綿 100%のものに！

フリース素材や裏起毛のパジャマは子どもにとっては暖かすぎるため寝汗の原因となる上に、汗を吸収しないため逆に寝冷えの原因になります。また、フリースや裏起毛は肌に直接触れることで静電気が起き、乾燥肌の原因となります。

・布団は大人のマイナス1枚！

いつも子どもが布団を蹴飛ばしていることはありませんか？子どもは何度も夜中に寝返りを打つため布団はずれやすいですが、明らかに自分から布団をはいでいるなら布団の掛けすぎが原因かもしれません。

・部屋を暖めすぎない！

一般的に冬の寝室は 18～23℃が適温とされていますが、大人が「少し寒いかな？」と感じるくらいの温度が子どもにとっては快適と覚えておきましょう。

・お風呂は寝る2時間前がベスト！

お風呂から出た直後は体温が高い状態です。この状態で布団に入ってしまうと暑すぎてなかなか寝付けません。お風呂から出て2時間後くらいが体温がゆっくりと下がり、快適に寝付くことができます。

