



# 園だより

2026

東神の倉清涼保育



1	日	
2	月	体育教室(檸檬・幼児)
3	火	節分会
4	水	英語教室
5	木	
6	金	絵画教室
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	絵画教室
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	体育教室(檸檬・幼児)
18	水	英語教室
19	木	内科検診(午後) / 避難訓練
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生
24	火	おこし餅作り(幼児) 体育教室(幼児)
25	水	英語教室
26	木	誕生会
27	金	絵画教室
28	土	

立春を迎え暦の上では春となりましたが、まだまだ冷たい風が身にしみる季節です。子どもたちは吐く息を白くしながらも、戸外で元気いっぱい身体を動かし、楽しそうに遊んでいます。

これからの時期、園では、節分会や3月の桃の節句に雛飾りにお供えするおこし餅作りを行うなど、日本の文化に触れる機会が多くあります。様々な体験を通して、地域の伝統を知る機会になればと思います。寒さや感染症が気になる時期でもありますので、体調の変化に気を配り、無理のない生活リズムで過ごしていきましょう。今月もどうぞよろしくお願いたします。

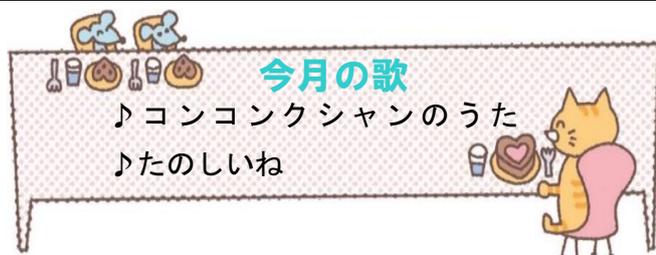
## お知らせ

◎来年度蜜柑組へ進級される保護者の方への進級説明は、書面及び3月のクラス懇談会にてお話をさせていただく予定です。また、制服の注文に関する試着は日を改めて行わせていただきます。

## 来月の予定

- 3日(火) 雛祭り会
- 7日(土) クラス懇談会
- 11日(水) 避難訓練
- 12日(木) 誕生会
- 19日(木) お別れ遠足(林檎組)
- 22日(金) お別れ会
- 23日(土) 卒園式(12時までの保育にご協力お願いいたします)

※31日(火)は新年度準備のため13時までの保育にご協力をお願いいたします。(給食はあります)



寒い日が続きますが、子ども達は元気いっぱい遊び給食もたくさん食べてくれています。1月は、生活発表会があり、給食室にも劇の練習を見せてくれました。2月には、節分会と、園庭の大根が収穫予定です。旬の野菜を子ども達に美味しく食べてもらえるよう工夫していきます。また3月は林檎組のリクエスト給食があり、2月中にリクエストを聞きにいきます。どんな給食、おやつが好きだったか、お家でもお話してみてください。



## ～恵方巻ロールで気軽に節分～



保育園では、毎年節分会に恵方巻ロールを子ども達が作って食べています。お家でも簡単に作る事が出来るため、ぜひ作ってみてください。今年の方角は“南南東”です。

### 〈材料〉

- サンドイッチ用食パン
- ホイップクリーム
- お好きなフルーツ

### 〈作り方〉

- 1.食パンに生クリームを塗り、フルーツを乗せる。(乗せすぎ注意)
- 2.恵方巻のようにクルクル巻いて今年の方角を見て食べる。



「恵方」とは、その年の福德をつかさどる歳徳神がいる方角のことです。新年に福をもたらしてくれる神様です。恵方巻を切らずに食べることで、「縁が切れないように」という意味が込められていて、喋らないで食べる事で「福や運気が逃げないように」という意味が込められています。



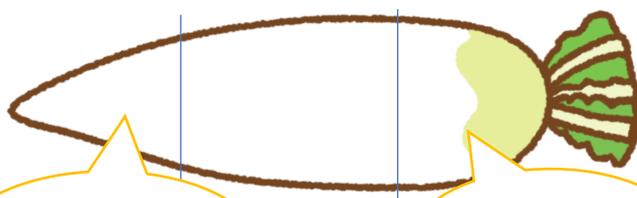
## 発表会頑張れおやつ



子ども達に大人気の“お魅ラスク”を発表会の劇に合わせて作った紙コップホルダーで提供しました。

毎年行事前のおやつを楽しみにしてくれている子ども達です。

## 旬の大根の美味しい使い方



辛みが強い  
水分が少なめ

甘みが強い  
水分が多い

大根には部位によって味が異なります。上部は甘みが強く、水分が多い為、大根おろしにおすすめです。

真ん中部分は辛みと甘みのバランスが良い為、おでんや大根ステーキといった素材の味を楽しむ料理におすすめです。

下部は水分量が少ない為、味を染み込ませた煮物や漬物におすすめです。



2025年度

2月 給食献立表

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
2 ・ 16	月	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	2日:あげせん 16日:スナックパン 牛乳	すけとうだら・赤色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ 三温糖・あげせん スナックパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
3	火	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶 ゆでえんどう・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・食パン スナッククラッカー	玉ねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・コーン缶顆粒 みかん缶 黄桃缶
4 ・ 18	水	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	豚もも・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・食パン	緑豆もやし・にんじん・にら ぶなしめじ・刻み昆布 たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
5 ・ 19	木	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー カルシウムヨーグルト	5日:蜜柑 19日:バナナ ビスケット 牛乳	鶏むね・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・調合油 じゃがいも・ビスケット	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 青ピーマン・みかん・バナナ
6 ・ 20	金	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	人参ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉 ぶたもも・豆味噌・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油	乾しいたけ・にんじん さやいんげん・コーン缶詰粒 はくさい・たまねぎ・えのきたけ 長ねぎ
7 ・ 21	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・蒸しかまぼこ 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・バナナ いちごジャム
9	月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・調合油 片栗粉・すりごま	にんじん・たまねぎ・青ネギ 切干大根・きょうな・みかん缶 白桃缶・パインアップル缶 バナナ
10 ・ 25	火 ・ 水	すき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	ぶたもも・納豆・削り節 普通牛乳・豆味噌	精白米・生ふ・三温糖 しらたき・じゃが芋 片栗粉	はくさい・えのきたけ・長ねぎ しゅんぎく・こまつな・キャベツ にんじん
12 ・ 24	木 ・ 火	ロールパン ハヤシチュー カルシウムヨーグルト	12日:蜜柑 24日:おこし餅 せんべい 牛乳	ぶたかた カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ハヤシチュールウ 甘辛せんべい・米粉	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー みかん
13 ・ 27	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの中華和え	お麩ラスク 牛乳	さけ・合わせ味噌 普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・調合油 ごま油・すりごま 釜焼きふ・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・にんじん・乾ひじき きょうな・コーン缶詰粒
14 ・ 28	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	黄粉サンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・ブロッコリー
17	火	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	焼きビビンバ風ごはん 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節 豚ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・調合油	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ ほうれん草・りよくとうもろこし
26	木	ミートドリア ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・薄力粉 有塩バター・じゃがいも マヨネーズ・三温糖 無塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒





# 2月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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、ホコリで汚れてしまいます。さむ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。



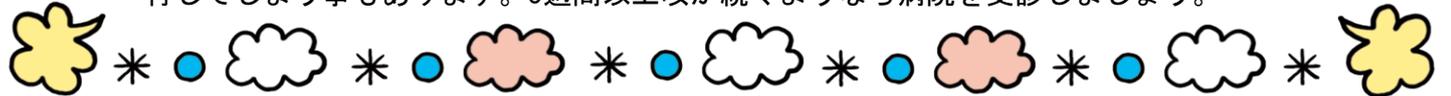
## 咳喘息

風邪は治ったはずなのに咳だけがずっと続いている、なんてことはありませんか？それは「咳喘息」という気道が過敏になる病気かもしれません。「咳喘息」には次のような特徴があります。

- ・夜間から早朝にかけて咳がひどくなる
- ・風邪やコロナなど呼吸器感染症にかかった後、咳だけが続いている
- ・寒暖差が激しい日に症状が悪化する
- ・市販の風邪薬や咳止め薬を服用しても効かない
- ・季節や天気によって症状の変化がある
- ・喘息のような息苦しさはない



咳喘息の正確な診断基準は「8週間以上咳が続いている」となっていますが、「咳喘息」を治療せずに放置し悪化してしまうと長期間の治療が必要な「喘息（気管支喘息）」に移行してしまう事もあります。3週間以上咳が続くようなら病院を受診しましょう。



## 室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかりやすくなります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## ◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒（次亜塩素酸ナトリウム）や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。

