



1	火		
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日		
7	月	安全生活指導週	
8	火		
9	水		
10	木		
11	金	建国記念の日	
12	土		
13	日		
14	月	劇団とんがらし（父母の会主催）	
15	火	誕生会 避難訓練	
16	水		英語教室
17	木		体育教室
18	金		絵画教室
19	土		
20	日		
21	月		薔薇組体育教室
22	火		
23	水	天皇誕生日	
24	木	作品展	体育教室
25	金		絵画教室
26	土		
27	日		
28	月		



今年度も残り2か月を切りました。1日1日を大切に、子ども達が楽しんで過ごせるようにしたいと思います。

日に日に増す寒さの中でも身体をよく動かし丈夫な身体作りをすると共に、外から戻った時には手洗い・うがい・手指消毒をしっかりと行って感染症を予防していきたいと思ひます。



お知らせ

- ◎2月の保育料・諸費・12月分延長保育代は7日(月)に引き落とされます。
- ◎まん延防止期間中は、外部講師による教室を中止させていただきます。
- ◎3日の節分会は中止させていただきます。なお、1月の誕生会はまん延防止の期間が解除されてから行いたいと思ひます。



お願い

- ◎14日はバレンタインデーですが、園でのチョコレート等の受け渡しはご遠慮下さい。ご理解、ご協力をお願い致します。



来月の予定

- 3日 雛祭り会
- 5日 クラス懇談会
- 10日 お別れ遠足(もみじ組)
- 15日 誕生会 避難訓練
- 23日 お別れ会
- 24日 修了式
- 26日 卒園式
- 31日 13時降園(給食あり)



今月の歌

♪ふゆのおとクルリン
♪ペンギンちゃん



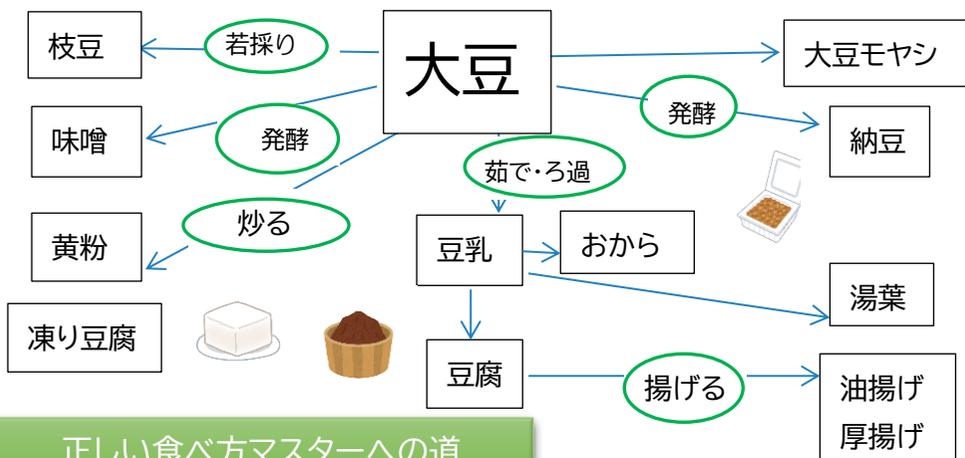
令和3年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

大豆から作られた食べ物



2月は節分の季節です。豆まきに使われる大豆ですが、園の給食でもよく使われています。栄養豊富な大豆の加工品も数多くあります。

そこで今回は・・・大豆の加工品を紹介したいと思います。大豆の加工品を上手く活用して、食卓を豊かに出来たら良いですね。



正しい食べ方マスターへの道

正しい食べ方を知って、食べ方マスターになろう！

- ① **良い姿勢で**
背筋を真っ直ぐに伸ばして食事をするとお腹が圧縮されないの食べ物の消化が良くなります。
- ② **食とおかずは交互に**
交互に食べる事によって、栄養素をバランス良く摂る事が出来ます。
- ③ **よく噛んで食べましょう**
咀嚼をしっかりすることで、消化吸収が良くなり顎の筋肉が発達して歯並びが良くなります。
また、よく噛むことで食べすぎを防ぎ肥満防止になります。

～1月の食育活動～



1月7日は七草粥でした
七草の名前をお友達と教え合いながら
観察し興味津々でした！
「おいしい」という声をたくさん
聞きました！



薩摩芋の糸昆布煮



〈材料〉 大人2人分・子ども2人分
 薩摩芋 180g 醤油 小さじ1
 糸昆布 2.5g 砂糖 小さじ1
 鰹・昆布だし 60cc

〈作り方〉

1. 薩摩芋は1cm厚さのいちょう切りにしておく。
2. 糸昆布はぬるま湯で戻して、2～3cm長さに切る。
3. 糸昆布の戻し汁を使ってかつおだしをとる。
4. 鍋に薩摩芋を並べ、上に糸昆布をかぶせ、ひたひたになるくらいのだし汁を入れたら、調味料を加えて、落し蓋をして煮含める。
5. 薩摩芋が柔らかくなり、煮汁も少なくなったらできあがり！

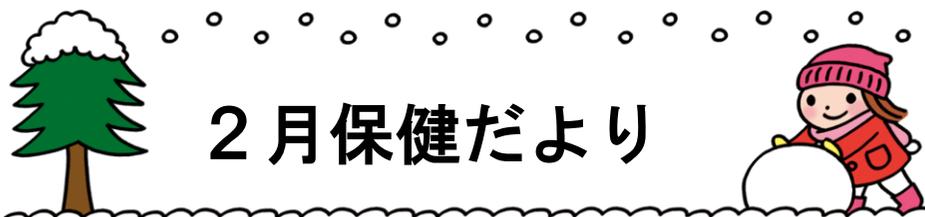


2月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳	さけ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・観世ふ・有塩 バター・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・乾しい たけ
2	水	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	若鶏むね・普通牛乳・ヨーグ ルト	ロールパン・さつまいも・有塩 バター・薄力粉・甘辛せんべい	にんじん・れんこん・たまねぎ・ かぶ・かぶの葉・みかん
3	木	ドライ豆カレー コンソメスープ 小魚スナック	焼きうどん 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・煮 干し・ぶたもも・削り節・普 通牛乳	精白米・うどん	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・コーン缶詰粒
4	金	豚丼 干し柿の膾	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたもも・プレーンヨーグル ト・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ・切干しだいこん・干しがき・刻 み昆布・みかん缶詰・白桃缶・パ インアップル缶詰・バナナ
5	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・若鶏むね・ 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	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・ブロッコリー
7	月	ごはん 鯖のみぞれ煮 春菊の白和え	人参ケーキ 牛乳	さば・油揚げ・絹ごし豆腐・ 鶏卵・普通牛乳	精白米・すりごま・三温糖・薄 力粉・調合油	だいこん・しゅんぎ・にんじん・ 乾ひじき・乾しいたけ
8	火	ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉・豆みそ ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・精白 米	だいこん・にんじん・たまねぎ・ 乾しいたけ・はくさい・りよくと うもやし・塩昆布
9	水	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	若鶏むね・大豆水煮缶詰・ヨ ーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも・かりん とう(黒)	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・トマトダイス缶詰・トマトケ チャブ・みかん
10	木	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 薩摩芋の糸昆布煮	マカロニココア 牛乳	鶏むね・きな粉・普通牛乳	精白米・塩こうじ・さつまいも ・三温糖・マカロニ	キャベツ・にんじん・こまつな・ まいたけ・刻み昆布
12	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
14	月	ごはん 治部煮 里芋の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	若鶏むね・焼き豆腐・ベーコ ン・プロセスチーズ・普通牛 乳	精白米・片栗粉・さといも・す りごま・食パン	だいこん・にんじん・乾しいたけ ・キャベツ・たまねぎ・青ピーマ ン・トマトケチャブ
18	金	ブルコギ丼 水菜のナムル	焼きそば 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま・ご ま油・中華めん	たまねぎ・にんじん・にら・きよ うな・りよくとうもやし・カット わかめ・キャベツ・青ピーマン

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
505 Kcal	20.0 g	13.1 g	242 mg	1.7 mg	190 μg	0.28 mg	0.34 mg	24 mg



2月保健だより

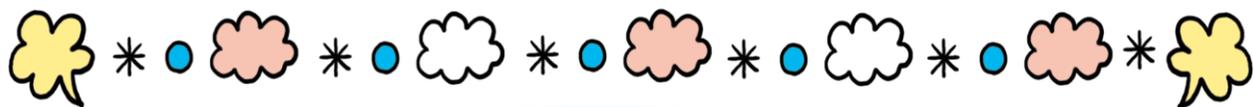
認定こども園 神の倉清涼保育園

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



擦り傷

擦り傷ができたら、まず傷口の砂や泥などを流水で洗い流してきれいにしましょう。石鹸をよく泡立ててやさしく洗うのも良いです。消毒液は細胞の治ろうとする力も抑えてしまうので使わない方が治りが早いといわれています。



咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。



粉薬

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れられない場合は少量の水をスプーンにすくって薬を入れ、溶かして飲ませましょう。スポイトを使ってもよいです。他には、小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練り、頬の内側あたりに塗るという方法もあります。

いずれの場合も薬を飲みこんだ後は水か湯冷ましを飲みましょう。

