



# 2月園だより



認定こども園 清涼 保育園

少しずつ、春の息吹が感じられるようになりました。暖かい日差しに誘われて 子どもたちも元気に園庭を走り回っています

今月のねらい

## 2月の予定

- 3日 節分会
- 10日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 20日～25日 作品展示
- 22日 避難訓練

## もみじ組

- ◇ 節分、雛祭りの伝統行事も意味を知り 興味、関心を持つ
- ◇ 就学に向け 時間の見通しを持ち生活する
- ◇ 冬の遊びを工夫して楽しむとともに 健康で必要な生活習慣を身につける



## 3月の予定

- 3日 雛祭り会
- 10日 お別れ遠足(もみじ組)
- 17日 お別れ会
- 25日 卒園式
- 31日 保育 13時まで

## 桜組

- ◇ 友達と一緒にルールのある遊びを楽しむ
- ◇ 生活に見通しを持ち 身の回りのことを自分で行おうとする
- ◇ 節分の豆まきや雛祭りなど季節の伝統行事に興味を持ち楽しむ

## 桃組

- ◇ 身の回りのことを自分で行い 達成感を味わう
- ◇ 思いを受け止めてもらい 自分の気持ちを表現する
- ◇ 寒さに負けず 走ったりジャンプをして体を動かす遊びを楽しむ

1月の鏡開きでは一年の健康を祈って小槌を振りました。

生のお芋を観察して新聞、アルミホイルで包み、美味しくな～れとおまじないをして焚火の中へ上手に投げ入れた焼き芋会 ホクホクと美味しいお芋をおやつに沢山頂きました。



## 節分

2月3日は節分です。子どもたちは「健康で幸せに過ごせますように」と願いつつ豆まきをします。園には鬼もやってくるので子どもたちはに頑張って追い出してもらいましょう。



令和4年度  
認定こども園  
清涼保育園

2月  
給食だより  
朝ごはんを食べよう!

まだまだ気温が低く体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると3つの元気スイッチが入ります。毎朝このスイッチを入れて元気に活動しましょう。



- ① **腸をスイッチ**  
腸は脳の唯一のご飯です。しかし眠っている間にエネルギーが不足になってしまいます。顔をシャキッとさせるためには朝ごはんが必要です。
- ② **体スイッチ**  
起きたばかりの体は一日で最も冷えています。朝ごはんを食べると体がポカポカしてきます。
- ③ **トイレスイッチ**  
空っぽの胃袋に食べ物が入ると腸が刺激され働き出します。すると自然にトイレに行きたくなりスッキリ排便できます。

どんな料理を食べたらいいの?

**炭水化物でエネルギー補給**  
脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含むごはんやパンをたべましょう。ごはんは体への吸収に時間がかかるため、腹持ちが良くエネルギーの持久力もあります。お昼前にお腹がグーグーなる人はごはん食がオススメ。消化が早いパン食はすぐにエネルギーに代わるので力が出ます。手軽に準備できるのも良いところ。

**たんぱく質で体温を上げる**  
納豆、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなどのたんぱく質も一緒に摂りましょう。

**野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすいです。入れる食材は前日に切っておき朝は火を入れて味を整えるだけにしておくと簡単です。

そして何より家族と一緒に食べるのが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。元気モリモリになる朝ごはん！みんなで続けていきましょう！！

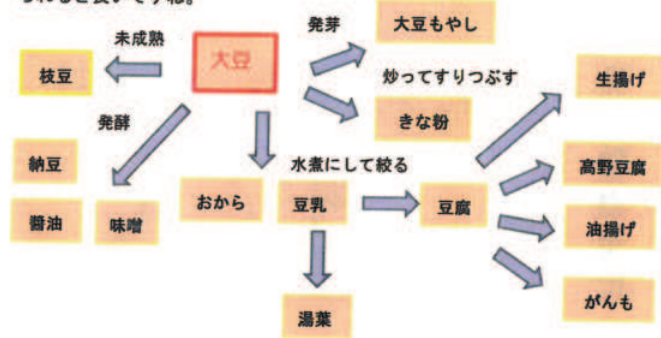
大豆のはなし

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、栄養価に優れた食品です。また、いろいろな食品や調味料に加工され、古くから日本人の食生活に欠かせない存在です。

大豆からできる食品・調味料いろいろ



大豆の食感や見た目が苦手な子どもも多いですが、節分の豆まきや食卓に大豆製品が登場する際には、大豆について話題にすることで、興味を持って食べられると良いですね。



~乾燥した硬い豆などの誤えんに注意しましょう~

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分でない子どもが乾燥した硬い豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。

5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫を行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。



# 2022 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：調子を整える   |
|---------------|---|-------------------------------|------------------|--|--|--|
| 1<br>・<br>15  | 水 | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>大根煮      | 人参ケーキ<br>牛乳      | 鮭・赤色辛味噌<br>さつま揚げ<br>鶏卵<br>普通牛乳                 | 精白米<br>三温糖<br>薄力粉<br>調合油                         | キャベツ<br>玉葱・人参<br>大根・ぶなしめじ<br>さやいんげん                    |
| 2<br>・<br>16  | 木 | ロールパン<br>白菜のクリームシチュー<br>ヨーグルト | お煎餅<br>蜜柑<br>牛乳  | 若鶏むね<br>ヨーグルト<br>普通牛乳                          | ロールパン<br>じゃが芋<br>お煎餅<br>クリームシチューのルウ              | 白菜<br>玉葱・人参<br>ぶなしめじ<br>蜜柑                             |
| 3             | 金 | 鬼ごはん<br>かみなり汁                 | 恵方巻サンド<br>牛乳     | 鶏挽肉・ゆでえんどう<br>木綿豆腐・豚かた<br>豆味噌・普通牛乳<br>ポイップクリーム | 精白米・三温糖<br>スナッククラッカー<br>片栗粉・ごま油<br>食パン           | 玉葱・人参<br>切干大根・白菜<br>えのきたけ・長葱<br>蜜柑缶詰・黄桃缶               |
| 4<br>・<br>18  | 土 | ちゃんぽん<br>小魚スナック<br>バナナ        | 苺ジャムサンド<br>牛乳    | 豚かた<br>蒸しわかまほこ<br>調整豆乳・煮干し<br>普通牛乳             | 中華麺<br>食パン                                       | キャベツ・玉葱<br>人参・コーン缶詰粒<br>バナナ<br>苺ジャム                    |
| 6<br>・<br>20  | 月 | すき煮丼<br>小松菜の納豆和え              | じゃが芋の田楽<br>牛乳    | 豚かた<br>納豆<br>削り節・豆味噌<br>普通牛乳                   | 精白米・角麩<br>しらたき・三温糖<br>じゃが芋<br>片栗粉                | 白菜・えのきたけ<br>人参・長葱<br>春菊・小松菜<br>キャベツ                    |
| 7<br>・<br>21  | 火 | ごはん<br>厚揚げの味噌炒め<br>白菜の塩昆布和え   | 焼きそば<br>牛乳       | 生揚げ<br>豚もも<br>豆味噌<br>普通牛乳                      | 精白米<br>三温糖<br>中華麺                                | 緑豆もやし<br>ニラ・キャベツ<br>人参・白菜・玉葱<br>塩昆布・青ピーマン              |
| 8<br>・<br>22  | 水 | ごはん<br>鰹の香味揚げ<br>高野豆腐の含め煮     | お麩ラスク<br>牛乳      | 鰹<br>凍り豆腐<br>普通牛乳                              | 精白米・薄力粉<br>調合油・三温糖<br>観世麩・有塩バター<br>グラニュー糖        | 人参<br>さやいんげん<br>乾椎茸                                    |
| 9             | 木 | ごはん<br>豚肉のもやし炒め<br>薩摩芋の糸昆布煮   | ピザトースト<br>牛乳     | 豚もも<br>ベーコン<br>プロセスチーズ<br>普通牛乳                 | 精白米・三温糖<br>ごま油<br>薩摩芋<br>食パン                     | 緑豆もやし・人参<br>ニラ・ぶなしめじ<br>刻み昆布・玉葱・青ピーマン<br>トマトケチャップ      |
| 10<br>・<br>24 | 金 | 食パン<br>鶏肉とじゃが芋のトマト煮<br>ヨーグルト  | クッキー<br>蜜柑<br>牛乳 | 若鶏むね<br>大豆水煮缶詰<br>ヨーグルト<br>普通牛乳                | 食パン<br>じゃが芋<br>クッキー                              | 人参・玉葱・青ピーマン<br>トマト大豆缶詰<br>トマトケチャップ<br>蜜柑               |
| 13<br>・<br>27 | 月 | 中華飯<br>ひじきの中華和え               | マカロニきな粉<br>牛乳    | 豚かた<br>マグロ水煮缶詰<br>きな粉<br>普通牛乳                  | 精白米・三温糖<br>ごま油<br>片栗粉<br>すりごま・マカロニ               | 緑豆もやし・人参<br>乾椎茸・たけのこ水煮缶詰<br>青梗菜・乾ひじき・水菜<br>キャベツ・コーン缶詰粒 |
| 14<br>・<br>28 | 火 | ごはん<br>カレー麻婆豆腐<br>切干大根のサラダ    | フルーツヨーグルト<br>牛乳  | 木綿豆腐<br>鶏挽肉・しらす干し<br>プレーンヨーグルト<br>普通牛乳         | 精白米<br>片栗粉<br>三温糖                                | 人参・長葱<br>切干大根・乾若布<br>蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶<br>バナナ              |
| 17            | 金 | ミートドリア<br>ブロッコリーサラダ           | 豆乳ブラウニー<br>牛乳    | 豚挽肉<br>プロセスチーズ<br>マグロ水煮缶詰<br>調整豆乳・普通牛乳         | 精白米・三温糖・調合油<br>有塩バター・薄力粉<br>パン粉・じゃが芋<br>マヨネーズ・粉糖 | 玉葱<br>トマトケチャップ<br>人参・ブロッコリー<br>コーン缶詰粒                  |
| 25            | 土 | ツナカレーピラフ<br>チキンポトフ            | きな粉サンド<br>牛乳     | マグロ水煮缶詰<br>若鶏むね<br>きな粉・調整豆乳<br>普通牛乳            | 精白米<br>じゃが芋<br>食パン<br>三温糖                        | 玉葱・人参<br>青ピーマン<br>キャベツ<br>ブロッコリー                       |

★園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

