



2月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

厳しい寒さが続くこの頃。子ども達は、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。寒さや乾燥が気になる時期になりましたので、感染症や風邪、インフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。



1	水	英語教室
2	木	体育教室
3	金	節分会 絵画教室
4	土	
5	日	
6	月	薔薇組体育教室
7	火	
8	水	英語教室
9	木	体育教室
10	金	絵画教室
11	土	建国記念日
12	日	
13	月	とんがらし劇団 (父母の会主催)
14	火	誕生会 避難訓練
15	水	英語教室

16	木	保育まつり (もみじ組)
17	金	絵画教室
18	土	
19	日	
20	月	薔薇組体育教室
21	火	作品展 (~25日)
22	水	英語教室
23	木	天皇誕生日
24	金	絵画教室
25	土	
26	日	
27	月	薔薇組体育教室
28	火	



今月のねらい

李組

- スプーンやコップを使って食事をしようとする。
- 保育教諭と一緒に友達と遊ぶ事を楽しむ。

桃組

- 脱いだ服を自分で畳んでみようとする。
- 色々な素材を使って、手や指を使う遊びを楽しむ。



薔薇組

- 着替えや排泄等の身の回りの事を最後まで自分で行おうとする。
- 友達や保育教諭と一緒にごっこ遊びや簡単なルールのある遊びを楽しむ。

桜組

- 毎日の生活に見通しをもって、進んで取り組もうとする。
- 友達と共通のイメージをもって遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 相手の気持ちに気付き、思いやりをもって生活する。
- 様々な遊びに取り組んだり、挑戦したりする事を楽しむ。

もみじ組

- 日本の伝統行事や遊びに関心を深める。
- 就学に向けた期待や不安を保育教諭や友達に話して共有する。



園からのお願い

◎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。

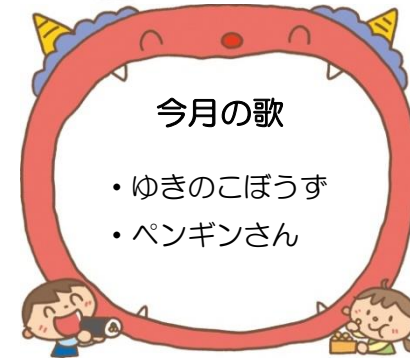


来月の予定

- 3日 ひな祭り会
- 4日 クラス懇談会
- 7日 お別れ遠足 (もみじ組)
- 14日 誕生会、避難訓練
- 22日 お別れ会
- 23日 修了式
- 24日 春期休暇 (一号認定児)
- 25日 卒園式
- 31日 13時降園 (給食あり)

今月の歌

- ゆきのこぼろず
- ペンギンさん





令和4年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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 脳みそスイッチ

糖質は脳のご飯です。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。頭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食べましょう。
ごはんは体への吸収に時間がかかる為、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ことが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。元氣モリモリになる朝ごはん！みんなで続けていきましょう！！

1月の食育活動

行事食として雑煮風・黒豆・田作り・七草粥・善哉が出ました。日本の文化に触れることのできる給食に子ども達も興味津々でした！



今月の予定

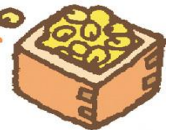
3日(金) 節分会
14日(火) 誕生会特別食



～ドライ豆カレー～

〈材料〉

・合挽肉	150g	・中濃ソース	大さじ1
・玉葱	150g(3/4玉)	・醤油	小さじ1
・人参	80g(1/2本)	・カレー粉	小さじ1～1/2
・ピーマン	36g(2個)		(お好みで調節してください)
・水煮大豆	120g		



〈作り方〉

1. 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参を加える。
3. 玉葱が透明になったら、大豆とピーマンを加えて炒める。
4. 調味料で味付けし、軽く炒める。(水気が多い場合は、煮詰める)
5. ごはんにかけてから、出来上がり！

★大豆がたっぷり入っているので、節分の日ピッタリです。
お子様と鬼に見立てて盛り付けをするのもおすすめです！

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 ・ 水 ・ 17	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・生しらす・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖	にんじん・青ねぎ・切干しいたけ ・こんにゃく・乾わかめ・みかん缶詰・白桃缶詰・パイナップル缶詰・バナナ
2 ・ 木 ・ 16	ロールパン 白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・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・甘辛せんべい	はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・みかん
3 金	ドライ豆カレー かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・木綿豆腐・ぶたかた・豆みそ・ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい・えのきたけ・長ねぎ・みかん缶詰・黄桃缶詰
4 ・ 土 ・ 25	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
6 ・ 月 ・ 20	すき煮井 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	ぶたかた・納豆・削り節・豆みそ・普通牛乳	精白米・生ふ・しらたき・三温糖・じゃがいも・片栗粉	はくさい・えのきたけ・にんじん・長ねぎ・しゅんぎ・こまつな・キャベツ
7 ・ 火 ・ 21	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	焼きそば 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・中華めん	りよくとうもろやし・にら・キャベツ・にんじん・はくさい・塩昆布・青ピーマン
8 ・ 水 ・ 24	ごはん 鯨の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳 スナックパン	あじ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・すりごま・三温糖・観世ふ・有塩バター・グラニュー糖・ロールパン	長ねぎ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ
9 ・ 木 ・ 22	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	ビスケット 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・ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトダイス缶詰・トマトケチャップ・みかん
10 金	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	ぶたもも・ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・さつまいも・食パン	りよくとうもろやし・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
13 ・ 月 ・ 28	中華飯 ひじき中華和え	マカロニ黄粉 牛乳	ぶたかた(脂身)・まぐろ水煮缶詰・きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・すりごま・マカロニ	りよくとうもろやし・にんじん・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰・チンゲンサイ・乾ひじき・キャベツ・きょうな・コーン缶詰粒
14 火	ミートドリア ブロッコリーサラダ	豆乳ブラウニー 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳・プロセスチーズ・まぐろ水煮缶詰・調整豆乳	精白米・有塩バター・薄力粉・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・調合油・粉糖	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
15 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	人参ケーキ 牛乳	さけ・赤色辛みそ・さつま揚げ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉・調合油	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・さやいんげん
18 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
27 月	ごはん 鮭の味噌焼き 大根煮	スナックパン 牛乳	さけ・さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン	だいこん・にんじん・さやいんげん

☆ 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
517 Kcal	20.3 g	15.0 g	268 mg	1.7 mg	197 μg	0.29 mg	0.37 mg	27 mg



2月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

2月4日は、暦の上では立春ですが、まだまだ寒さが続きます。でも、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、ほこりで汚れてしまいます。寒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。

爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいたり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



■ 熟睡するために ■

日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は運動不足や夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ睡眠不足を助長します。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子供には小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けたりすることも大切です。



下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。