

# 2月 園だより

依佐美清涼保育園

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、体で季節を感じながら過ごしています。いよいよ今月は生活発表会があります。可愛らしい振付や覚えたセリフを大きな声で言いながら役になりきり張り切って練習をしています。本番をお楽しみに！

1	水	英語教室
2	木	
3	金	体育教室 節分会
4	土	
5	日	
6	月	絵画教室
7	火	安全生活指導 誕生会
8	水	英語教室
9	木	
10	金	体育教室 薔薇組も
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	絵画教室
14	火	避難訓練

15	水	
16	木	
17	金	
18	土	生活発表会
19	日	
20	月	絵画教室
21	火	紫陽花組 お別れ遠足
22	水	英語教室
23	木	天皇誕生日
24	金	体育教室 薔薇組も
25	土	
26	日	
27	月	英語教室
28	火	いちご動物園 父母の会主催



## 今月のねらい

### 李組

- 友達や保育士と一緒に、朝の会や帰りの会の踊りを楽しんで行おうとする。
- 保育士に見守られながら、近くの友達と同じ空間で遊んだり体を動かすことを楽しむ。

### 桃組

- 身の回りのことを自分なりに試しながらやってみようとする。
- 音楽に合わせて体を動かしたり表現することを楽しむ。

### 薔薇組

- 排泄後の手洗いをして清潔にしようとする。
- 保育士や友達と一緒に表現遊びを楽しみ、イメージを持って遊ぶ楽しさを味わう。

### 桜組

- 寒さに負けず、戸外でのびのびと身体を動かして遊ぶ。
- 保育士や友達と劇ごっこや合奏を楽しむ。

### 向日葵組

- 友達とのつながりを意識し、共通のイメージを持って活動する。
- 遊びの中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手との気持ちの折り合いをつけようとする。

### 紫陽花組

- 友達と協力しながら遊びや活動を進め、お互いの気持ちを認め合う心地よさを感じる。
- 文字や数などを活用しながら、遊びを楽しむ。

### 園からのお願い

- 保育園を欠席・遅刻される場合は、9時半までに必ずご連絡ください。連絡がない場合は確認の為、ご連絡させて頂く場合がございます。ご了承ください。



2月28日(火)に予定しておりました、誕生会ですが、父母の会主催の「いちご動物園」が来園の為、2月7日(火)に変更します。よろしくお願い致します。



### 今月の歌

♪こんこん  
クジャンのうた  
♪たきび  
たくさん歌おうね!





朝ごはんを食べよう!

令和4年度  
依佐美  
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。

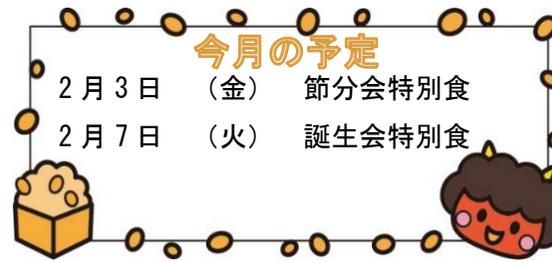


野菜を食べてビタミン補給

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!!

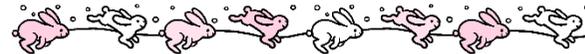


今月の予定

- 2月3日 (金) 節分会特別食
- 2月7日 (火) 誕生会特別食

1月の食育活動

- 春の七草のお話 (幼児クラス)
- 新年会 (紫陽花組)
- 春菊のお話 (桜・向日葵組)
- 謎の種はてな?くん (紫陽花組)
- 釜めし作り (桜組)
- 人参クッキー作り (桜組)



★クッキング活動を通して★

クッキング活動には、・素材の食べ物について理解を深める・季節ごとの食事を味わう・食事を楽しむなどといったねらいがあります。保育園でも月齢にあったクッキング活動を行い、自分で工夫し友達と助け合って調理を完成させる体験を通して、「自分でできた!」という達成感や、自己肯定感を育てていきます。



旬のおすすめレシピ  
小松菜の納豆和え

〈材料〉 (大人2人子ども2人分)

- |  |        |      |
|--|--------|------|
| 〈作り方〉                                  | 小松菜    | 100g |
| 1. 納豆は醤油を加え、混ぜておく。                     | キャベツ   | 150g |
| 2. キャベツは1.3cm大の色紙切り、<br>小松菜は2cm長さに切って、 | 挽きわり納豆 | 90g  |
| さっと茹でる。                                | 鰹節     | 4g   |
| 3. 2の水気をよく絞り、納豆と合わせて鰹節で和えたらできあがり!      | 醤油     | 小さじ1 |

★季節によって、アスパラ・レタス・オクラなどお好みの野菜で作ってみてください!



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: 調子をととのえる
1 ・ 16	水 ・ 木	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	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・じゃがいも クリームシチューの素 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
2 ・ 15	木 ・ 水	ごはん 鰯の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	お麩ラスク 牛乳	あじ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・焼き麩 有塩バター グラニュー糖	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
3	金	鬼ごはん かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 ぶたもも・豆みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・ごま油 食パン スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん 切干だいこん・はくさい えのきたけ・根深ねぎ みかん缶詰・もも缶詰 グリーンピース
4	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	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・ブロッコリー
6 ・ 20	月	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 かつお節・豆みそ 普通牛乳	精白米・角ふ・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 根深ねぎ・しゅんぎく・こまつな キャベツ
7	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	豚ひき肉・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・じゃがいも マヨネーズ・三温糖 パン粉・粉糖・調合油	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
8 ・ 22	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	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	りょくとうもやし・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
9 ・ 21	木 ・ 火	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・普通牛乳 鶏卵	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
10 ・ 24	金	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	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・みかん トマトケチャップ
13 ・ 27	月	中華飯 ひじきの中華和え	マカロニ黄粉 牛乳	ぶたもも・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	りょくとうもやし・にんじん 干しいたけ・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 ・ 28	火	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	たまねぎ・にら・キャベツ にんじん・はくさい・塩昆布 青ピーマン
17	金	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 しらす干し・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米・三温糖 片栗粉	にんじん・葉ねぎ 切干だいこん・カットわかめ みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
25	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・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・にんじん・たまねぎ コーン缶詰粒・バナナ いちごジャム





# 保健だより 2月



依佐美清涼保育園

寒い日が続いています。インフルエンザ・RSウイルスなどの感染症に罹りやすい季節です。感染予防に努めて、この冬を乗り切りたいですね。



## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	発熱、頭痛、咳、喉の痛み、鼻水、関節痛、倦怠感等	発熱、喉の痛み、鼻水、くしゃみ等
進行の早さ	急激に進行する（A型は特に）	緩やかに進行するケースが多い
発熱	38度以上の高熱	微熱 または37度台の発熱
症状がでる体の部位	全身に症状が現れる	主に上気道炎症状喉（喉、鼻）

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏢			
3日間	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢			
4日間	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢		
5日間	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢	
6日間	👎	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢

👎...発熱    😊...発熱なし    🏢...登園可能  
 ※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。

発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園できません。治癒後、登園する前日までに園に連絡をお願いします。



### インフルエンザの治癒証明について

出席停止証明書（医師が記入）⇒⇒⇒ インフルエンザ治癒報告書（保護者が記入）

に変更となりました。報告書は園にあります。登園時に記入してください。その他の感染症については今までどおりです。詳しくは職員室にお声がけください。