



寒さの厳しい日が続いていますが、園内には子供たちの元気な声が響いています。節分をはじめ、冬ならではの行事や遊びを通して、季節の移り変わりを感じながら過ごしていきたいと思います。

今月はいよいよ生活発表会を迎え、子どもたちは日々楽しみながら準備を進めています。当日は、温かい拍手を宜しくお願いいたします。

1	日	
2	月	体育教室（堇組以上）
3	火	絵画教室 節分会
4	水	
5	木	安全生活指導
6	金	英語教室
7	土	
8	日	
9	月	体育教室
10	火	絵画教室
11	水	建国記念の日
12	木	発表会予行練習 避難訓練
13	金	発表会予行練習 英語教室
14	土	
15	日	

15	日	
16	月	体育教室（堇組以上）
17	火	発表会予行練習
18	水	
19	木	発表会ビデオ撮り
20	金	
21	土	生活発表会
22	日	天皇誕生日
23	月	振替休日
24	火	絵画教室
25	水	内科健診、入園説明会
26	木	誕生会
27	金	英語教室
28	土	



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・保育士に気持ちを受け止めてもらいながら、心地よく園での生活を送り、安定して過ごす。
- ・冬の寒さに負けず、体調に合わせて体を動かして遊ぶことを楽しむ。

### 桃組

- ・健康に過ごししながら冬の自然に興味を持ち、友達との簡単な言葉のやり取りを楽しむ。
- ・冬の自然に触れながら体を動かして外遊びを楽しむ。

### 堇組

- ・身の回りの様々なことに興味を持ち、自分でしようとする。
- ・ごっこ遊びや表現遊びを友達や保育士と楽しむ。

### 桜組

- ・友達とのつながりを深め、一緒に活動することを楽しむ。
- ・歌や劇など、表現する楽しさや達成感を味わう。

### 向日葵組

- ・遊びや活動の中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手と気持ちの折り合いをつける。
- ・歌や劇など表現遊びに親しみ、表現する事の楽しさを味わう。

### 紫陽花組

- ・活動の中で一つの目的に向かい協力して作り上げる達成感や充実感を味わう。
- ・小学校での生活の仕方を知り自分なりに遊びや生活など見通しをもって進める。

## 園からのお願い

園に必要な無い物は、持って来ないようにお願いします。特にキーホルダーやシール、折り紙等は、トラブルのもとになりますので、登園前に確認をお願いします。

### 来月の予定

- 3日 雛祭り会
- 7日 クラス懇談会
- 11日 お別れ遠足（紫陽花組）
- 17日 園外保育（向日葵組）
- 19日 誕生会
- 27日 お別れ会
- 28日 卒園式
- 31日 新年度準備

### 今月の歌

- ♪白くまのジェンカ
- ♪ペンギンさん



まだまだ気温が低く、体調を崩しやすい季節です。今月の給食・おやつでは、旬の食材を使用した献立、行事食はもちろんのこと、きりたんぽ鍋や蕪のすりながし汁など、体を温める献立も登場します。子ども達には、しっかりと食べて体調を整え、発表会を頑張してほしいですね。

## 「きりたんぽ鍋」のレシピ

【材料】 およそ大人2人子ども2人分

・きりたんぽ	110g
・鶏肉	100g
・大根	110g
・人参	70g
・牛蒡	60g
・舞茸	30g
・せり	20g
・木綿豆腐	100g
・だし汁	450cc
・醤油	10g
・みりん	5g

きりたんぽ鍋は秋田県の郷土料理で、新米が収穫される秋から冬にかけてよく食べられるそうです。具材からで出ただしがしみ込んだきりたんぽや、せりの爽やかな香りがおいしい、寒い冬に食べたい一品です！

### 【作り方】

1. 鶏肉は一口大、きりたんぽは斜めに6つに切る。
2. 大根と人参は銀杏切り、牛蒡はさがき、舞茸は食べやすい大きさ、せりは2cm長さ、豆腐はさいのめに切る。
3. 鍋にだし汁・鶏肉・大根・人参・牛蒡を入れて火にかけ、あくを取りながら煮る。
4. 鶏肉と野菜が煮えたら、舞茸と豆腐を加えて煮る。
5. 調味料を入れ、きりたんぽとせりを加えてひと煮たちさせたらできあがり！

「すりながし」は野菜や魚介などの食材をすりつぶし、だしでのばした日本の伝統料理です。レシピでは野菜をすりおろしてからだしと合わせて煮ていますが、柔らかく煮てからミキサーやブレンダーにかけると、なめらかで飲みやすくなります。やさしいとろみが体を温めてくれ、風邪のときにも飲みたい和風ポタージュです！

【材料】 およそ大人2人子ども2人分

・蕪	200g
・蕪の葉	少々
・だし汁	250cc
・醤油	7g
・片栗粉	3g

## 「蕪のすりながし汁」のレシピ

### 【作り方】

1. 蕪は皮をむいてすりおろし、ざるにあけて軽く水気をきる。  
※皮がかたい(繊維が残る)ようなら、皮を厚めにむく。
2. 蕪の葉は粗みじん切りにする。
3. 鍋にだし汁・蕪の葉を入れて火にかける。
4. 沸騰したら醤油・すりおろした蕪を加えて煮る。
5. 蕪に火が通ったら、片栗粉でとろみをつけてできあがり！



令和7年度 2月給食献立表(幼児食)



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
2	月	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き	精白米 鮭 合わせ味噌 料理酒 チーズ	2	月	スナックパン	スナックパン
17	火	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 鞘隠元 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	17	火	牛乳	牛乳
3	火	鬼ごはん かみなり汁	精白米 豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 カレー粉 ウスターソース 醤油 グリンピース とんがりコーン 木綿豆腐 大根 人参 しめじ 葱 だし汁 醤油 塩 ごま油	3	火	恵方巻サンド 牛乳	食パン みかん缶詰 黄桃缶詰 ホイップクリーム 牛乳
4	水	ごはん 豚肉のもやし炒め	精白米 豚もも りょくとうもやし 人参 にら しめじ にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油	4	水	鶏雑炊	精白米 鶏もも だし汁 人参 大根 春菊 醤油 鶏がらだし
16	月	薩摩芋の糸昆布煮	薩摩芋 糸昆布 醤油 三温糖 だし汁	16	月	牛乳	牛乳
5	木	ごはん 厚揚げの酢豚風	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 玉葱 干し椎茸 青ピーマン だし汁 トマトケチャップ 三温糖 料理酒 醤油 穀物酢 サラダ油 片栗粉	5	木	フルーツボンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 バインアップル缶詰 バナナ
18	水	法蓮草のおかか和え	法蓮草 りょくとうもやし 人参 鰹節 醤油	18	水	牛乳	牛乳
6	金	ロールパン ハヤシチュー	ロールパン 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ハヤシルウ	6	金	ミレーフライ バナナ	ミレーフライ バナナ
25	水	ヨーグルト	ヨーグルト	25	水	牛乳	牛乳
7	土	カルボナーラ風うどん ごま入り味付けいりこ バナナ	うどん ウィンナーソーセージ 玉葱 人参 コーン缶詰 有塩バター 薄力粉 牛乳 ブイヨン 粉チーズ ごま入り味付けいりこ バナナ	7	土	小倉サンド 牛乳	食パン こしあん 牛乳
9	月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 あさつき サラダ油 にんにく 生姜 料理酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉 切干大根 人参 水菜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	9	月	じゃが芋田楽 牛乳	じゃが芋 片栗粉 赤味噌 みりん 三温糖 牛乳
10	火	ごはん きりたんぼ鍋	精白米 きりたんぼ 鶏むね 大根 人参 牛蒡 舞茸 せり 木綿豆腐 だし汁 醤油 みりん	10	火	ピザトースト	食パン 玉葱 青ピーマン ベーコン トマトケチャップ チーズ
27	金	小松菜の納豆和え	小松菜 キャベツ ひきわり納豆 鰹節 醤油	27	金	牛乳	牛乳
12	木	ごはん 鱈と冬野菜の中華煮	精白米 鱈 生姜 にんにく 料理酒 醤油 片栗粉 サラダ油 大根 人参 白菜 葱 鶏がらだし 三温糖 ごま油	12	木	お麴ラスク	おつゆ麴 有塩バター グラニュー糖
24	火	ひじきの中華和え	ひじき キャベツ 水菜 人参 ツナ コーン缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 すりごま	24	火	牛乳	牛乳
13	金	高野豆腐のそぼろ丼 蕪のすりながし汁	精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 干し椎茸 みりん 三温糖 醤油 料理酒 だし汁 片栗粉 人参 鞘隠元 コーン缶詰 蕪 蕪の葉 人参 だし汁 醤油 塩 片栗粉	13	金	人参ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 サラダ油 三温糖 人参 牛乳
14	土	ツナカレーピラフ	精白米 ブイヨン ツナ サラダ油 玉葱 人参 青ピーマン 塩 カレー粉	14	土	ジャムサンド	食パン ブルーベリージャム
28	土	チキンポトフ	鶏むね じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー 塩 ブイヨン	28	土	牛乳	牛乳
19	木	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	食パン 鶏むね サラダ油 じゃが芋 人参 しめじ 玉葱 青ピーマン 塩 ブイヨン ヨーグルト	19	木	ぱりんこ バナナ 牛乳	ぱりんこ バナナ 牛乳
20	金	味噌煮込み風うどん ごま入り味付けいりこ	うどん 鶏むね 干し椎茸 人参 牛蒡 葱 白菜 油揚げ だし汁 赤味噌 みりん 三温糖 片栗粉 ごま入り味付けいりこ	20	金	クッキー 牛乳	薄力粉 三温糖 有塩バター 牛乳 純ココア 牛乳
26	木	ミートドリア 干し柿のコールスローサラダ	精白米 豚ひき肉 玉葱 トマトケチャップ ウスターソース 有塩バター コーンスターチ 牛乳 チーズ パン粉 キャベツ 人参 コーン缶詰 干し柿 マヨネーズ りんご酢 塩 三温糖	26	木	誕生会ケーキ 牛乳	無塩バター 三温糖 鶏卵 薄力粉 純ココア ホイップクリーム 牛乳



本格的に寒い日々が続きますね。低温・低湿は風邪ウィルスが大好きな季節です。ウィルスに負けない丈夫な体作りと、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に過ごしましょう。

### おなかの風邪、しっかり消毒しましょう！

ウィルス性胃腸炎を起こすノロウィルスやロタウィルスには、アルコール消毒が効きません。嘔吐物や下痢のうんちがついた衣類や床は必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は酸性の製品やアルコールなどと混ぜると有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用しましょう。

#### （しっかり準備）

使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に希釈しましょう。窓を開けたり、換気扇を回して換気をしましょう。

#### （きっちり消毒）

ペーパータオルや雑巾で嘔吐物や排泄物を取り除きます。それらにはウィルスが大量に含まれているので、消毒液をかけた上に新聞紙やペーパータオルなどで覆うようにして、ウィルスが飛散しないようにして処理しましょう。

#### （ゴミはぴったり密着）

嘔吐物を拭いたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてからしっかり密封します。二重にすると安心です。ごみ回収の日まで可能なら屋外で保管しましょう。

### 快適な睡眠が得られていますか？

寒い冬の夜。ブルブルと震えているママの隣で、気付くと子どもが寝汗をかいている経験はありませんか？子どもは普段から大人よりも体温が高く、代謝も良いため汗をかきやすいです。子どもが快適な睡眠を得られるよう、寝具に少し気を付けましょう。

#### ・パジャマの素材は綿 100%のものに！

フリース素材や裏起毛のパジャマは子どもにとっては暖かすぎるため寝汗の原因となる上に、汗を吸収しないため逆に寝冷えの原因になります。また、フリースや裏起毛は肌に直接触れることで静電気が起き、乾燥肌の原因となります。

#### ・布団は大人のマイナス 1 枚！

いつも子どもが布団を蹴飛ばしていることはありませんか？子どもは何度も夜中に寝返りを打つため布団はずれやすいですが、明らかに自分から布団をはいでいるなら布団の掛けすぎが原因かもしれません。

#### ・部屋を暖めすぎない！

一般的に冬の寝室は 18～23℃が適温とされていますが、大人が「少し寒いかな？」と感じるくらいの温度が子どもにとっては快適と覚えておきましょう。

#### ・お風呂は寝る 2 時間前がベスト！

お風呂から出た直後は体温が高い状態です。この状態で布団に入ってしまうと暑すぎてなかなか寝付けません。お風呂から出て 2 時間後くらいが体温がゆっくりと下がり、快適に寝付くことができます。

