



新年が明けて、あっという間に1ヶ月が過ぎました。時の流れと、子供の成長の早さは驚くほど早いものですよね。

まだまだ寒さが続く中、子ども達は園庭で元気一杯遊んでいます。手が冷たいと言いながらも身体を動かして楽しんでいます。そんな子ども達と一緒に遊んでいると自然と寒さを忘れてしまいます。

先日、保育園で豆まきを行いました。「鬼は外、福は内」と元気よく鬼を退治してくれた子ども達。鬼が去った事でたくさんのお福が呼び込まれる事を祈っています。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	絵画教室		英語教室	避難訓練 引き渡し訓練	体育教室 (董・幼)	
9	10	11	12	13	14	15
	絵画教室	建国記念日	誕生日会 安全生活指導 英語教室	小学校訪問 (紫陽花組)	体育教室	
16	17	18	19	20	21	22
	絵画展 お別れ遠足 (卒園制作) 紫陽花組		英語教室		体育教室 (董・幼)	
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日	特別養護老人 ホーム訪問 (紫陽花組)	おこし餅作り 英語教室		体育教室 (董・幼)	

来月の予定

- 3日(月) 雛祭り会
- 6日(木) 避難訓練
- 8日(土) クラス懇談会
- 12日(水) 誕生会・安全生活指導
- 18日(火) 園外保育(向日葵組)
- 21日(金) お別れ会
- 22日(土) 卒園式

今月の歌

- ・ゆげのあさ
- ・おもちゃのマーチ





2月 給食だより



徳重清涼保育園

先月は野菜収穫や豚汁会があり、子ども達が野菜を意識するきっかけとなりました。今月も給食で旬の野菜を使用していきたいと思います。今月の誕生会ケーキはブラウニーです。レシピを参考に、バレンタインに作ってみてはいかがでしょうか。

『ブラウニー』のレシピ



<材料>アルミカップ6～8個分

- 薄力粉 35g
- 粉末ココア 15g
- ベーキングパウダー 2g
- 砂糖 50g
- バター 50g
- 卵 1個
- 粉砂糖 適宜
- ホイップクリーム 適宜

<作り方>

1. 薄力粉・ココア・ベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
2. バターはレンジで加熱して溶かしておく。
3. ボウルに卵と砂糖を泡立て器で混ぜる。
4. ふるった粉を加えて混ぜ合わせ、溶かしバターを加えて混ぜたら、型に流し入れる。
5. 180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く
(竹串を指して生地がくっついてこなくなったらOK!)
6. 冷めたら粉砂糖をふるうかホイップクリームを絞って、できあがり♪

今月の献立 pick up★

法連草



旬の法連草は鉄やビタミンC、β-カロテンなどが豊富で、「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したものは甘みが増し、栄養価も高くなることがわかっています。生で食べられる「サラダ法連草」や、葉が肉厚で甘みの強い「ちぢみ法連草」、茎が赤紫色をしている「赤茎法連草」など、様々な種類の法連草があります。

鮭のちゃんちゃん焼き

子ども達と一緒に出来るちゃんちゃん焼きの楽しみ方をご紹介します。

- ① **くるんで簡単!** 鮭の切り身とカットした野菜に甘めの味噌をかけてアルミホイルでくるんで焼くだけ!アルミホイルを開ける瞬間も、ドキドキワクワクです♪
- ② **家族やお友達みんなで!** ホットプレートで鮭と野菜を混ぜ混ぜしながらアツアツを!みんなで分け合い、一緒に食べる食事は、なによりのごちそうです。焼いているときの音や匂い、見た目の変化を楽しみながら出来上がりを待つ時間もまた、食べたい気持ちが膨らみます。



切干し大根

「伊吹おろし」と呼ばれる冷たく乾いた風が吹くころ、愛知県刈谷市では、まるでふかふかの雪が積もったかのように見える景色が広がります。特産の切干し大根作りの風景です。冬の冷たく乾いた風に当てて天日干しすることで、栄養価も旨味もアップします。自然の恵みを受けてできる切干大根などの乾物は、食料事情が厳しかった時代に考えられた、まさに「おばあちゃんの知恵袋」。子ども達に伝えていきたい、日本が誇れる食文化です。

切干大根はカルシウム豊富で骨や歯を強くし、よく噛むことで唾液が分泌され、虫歯予防になるなど、口の健康のためにいいことがたくさん。園ではよく噛んで食べることを促すため、少し歯ごたえを残して調理しています。

今月の目標

野菜の収穫を通して種類を知り、意識して食べてみる。

2024年度



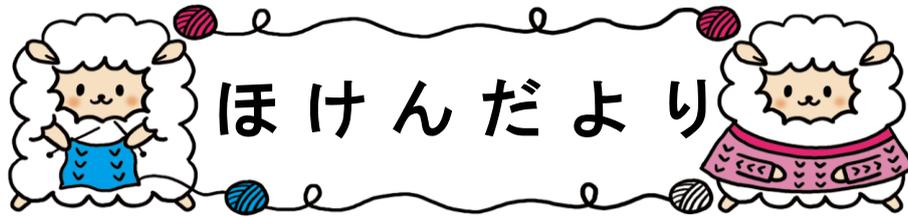
2月

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 ・ 15	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	お菓子 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏肉 普通牛乳	精白米・じゃが芋 調合油	玉葱・人参・青ピーマン キャベツ・ブロッコリー
3 ・ 25	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	若布おにぎり 牛乳	生揚げ・豚肉・削り節 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 炒り胡麻・調合油	人参・玉葱・乾椎茸・青ピーマン トマトケチャップ・法蓮草 緑豆もやし・乾若布
4 ・ 18	火	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	4日ピザトースト 18日スナックパン 牛乳	豚肉・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 胡麻油 薩摩芋・食パン スナックパン	緑豆もやし・人参・蕪 ぶなしめじ・刻み昆布・玉葱 青ピーマン・トマトケチャップ
5 ・ 19	水	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	人参ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏挽肉・豚肉 豆味噌・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 薄力粉・調合油	乾椎茸・人参・鞘隠元・コーン缶 詰粒・白菜・玉葱・榎・長葱
6 ・ 20	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの中華和え	お麩ラスク 牛乳	鮭・赤色辛味噌 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・胡麻油・擦り胡麻 釜焼き麩・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・人参・玉葱 ぶなしめじ・乾ひじき・京菜 コーン缶詰粒
7 ・ 21	金	食パン 鶏肉とじゃが芋のソテー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・じゃが芋 調合油・お菓子	人参・玉葱・青ピーマン ぶなしめじ・果物
8 ・ 22	土	ちゃんぽん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・蒸し蒲鉾 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華麺	玉葱・人参・キャベツ コーン缶詰粒・果物
10	月	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・擦り胡麻	人参・青葱・切干大根・京菜 玉葱・パインアップル缶詰 蜜柑缶詰・バナナ・黄桃缶
12	水	ミートドリア ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚挽肉・普通牛乳 ホイップクリーム プロセスチーズ・鶏卵 まぐろ水煮缶詰	精白米・有塩バター 薄力粉・じゃが芋 マヨネーズ・三温糖 パン粉・無塩バター	玉葱・トマトケチャップ ブロッコリー・コーン缶詰粒 人参
13 ・ 26	木 ・ 水	ごはん 鰹の香味揚げ 切干大根の煮物	13日ココアトースト 26日おこしもち 牛乳	鰹・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油 食パン・有塩マーガリン 上新粉	人参・鞘隠元・乾椎茸・切干大 根
14 ・ 28	金	ロールパン ハヤシシチュー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・じゃが芋 薄力粉・お菓子 ハヤシシチュールウ	人参・玉葱・ぶなしめじ ブロッコリー・果物
17 ・ 27	月 ・ 木	すき煮丼 小松菜の納豆和え	17日じゃが芋の田楽 27日スナックパン 牛乳	豚肉・納豆・削り節 豆味噌・普通牛乳	精白米・生麩・白滝 三温糖・じゃが芋 片栗粉・スナックパン	白菜・榎・人参・長葱・春菊 小松菜・キャベツ





ほけんだより

徳重清涼保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春ですが、実際には1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。鼻やのどの粘膜は乾燥や寒さに弱いので、暑くないから水分補給はいらぬなんて思わずに、しっかり水分をとって身体を潤わせましょう。



爪切り

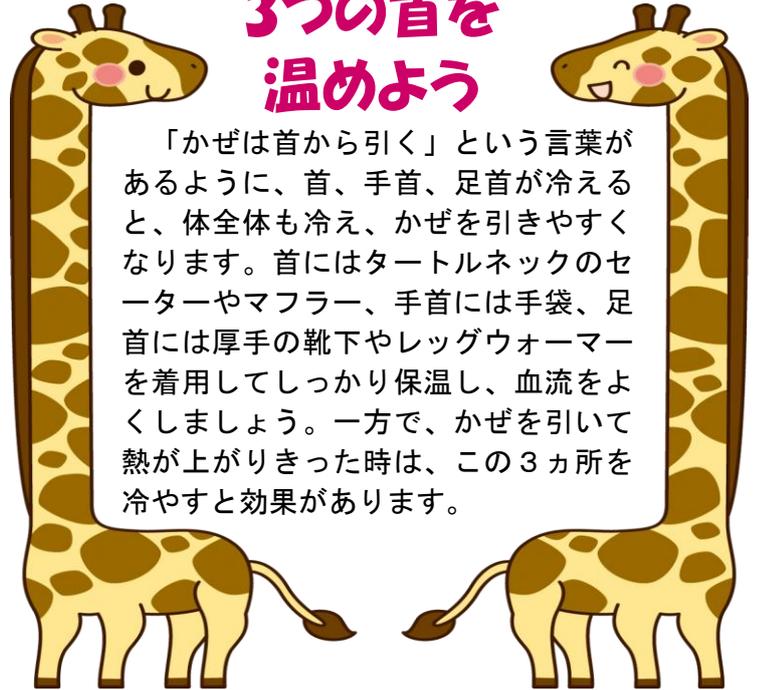
小さな子供の爪は薄くて鋭いので伸びていると自分や周りを傷つけてしまう原因になります。爪切りを嫌がる場合は・・・

1. 眠っている間に切る。
2. テレビやスマホなどに夢中になっている隙に切る。
3. 一度に全ての爪を切ろうとしないで、部分的にこまめに切る。
4. 赤ちゃん用の爪ヤスリ（電動あり）を試してみる。

ママが緊張していると子どもに伝わってしまうのでリラックスして行きましょう。また深爪しないようにスクエアに切ることも大切です。特に足の親指は切りすぎると炎症を起こしやすいので注意してください。

3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることはとても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

白いうんちはいろいろ

臭いの強い白い水様の下痢が沢山出て嘔吐もあるなら、ロタウイルス感染症の可能性があります。また、生後2週間～1ヶ月で繰り返す白色の便がでるなら先天性胆道閉鎖症の可能性あり。すぐに病院受診しましょう。最後に下痢もなく元気なら牛乳など脂肪分が多い物を摂取して消化不良かも。食事の内容を見直しましょう。



バナナうんち

黄色がかった茶色で、おいの少ない健康的なうんち

ココロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良