



徳重清涼保育園

寒い朝、白い息を吐きながら元気に「おはようございます」と登園してくる子ども達の姿にたくましさを感じます。日中は園庭で鬼ごっこやお正月遊びを楽しんでいます。

先日は、節分に向けて鬼のお面を作りました。一人ひとり個性ある作品が出来上がり、子ども達も完成したお面を見て満足そうにしていました。

今年度も残り2ヶ月になりました。年度末に向けて各クラス様々な活動を行い、進級・卒園に備えて1年の締めくくりの準備をしていきたいと思ひます。



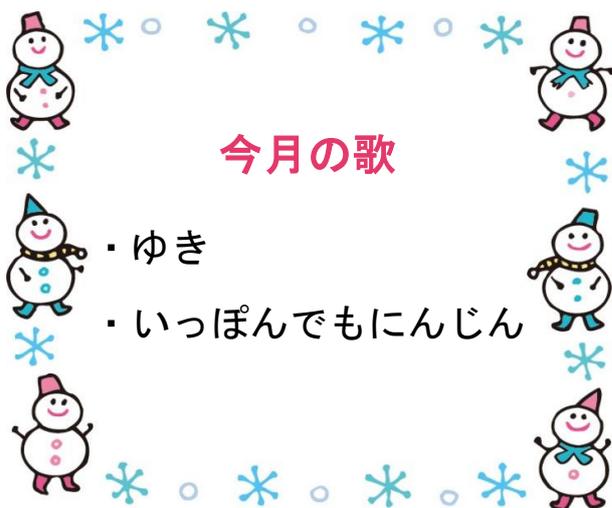
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	絵画教室	節分会	英語教室	避難訓練 引き渡し訓練	体育教室 (堇・幼児)	
8	9	10	11	12	13	14
	絵画教室 野菜収穫体験 (桜組)	野菜収穫体験 (予備日) (桜組)	建国記念日	誕生会 安全生活指導	体育教室 (堇・幼児)	
15	16	17	18	19	20	21
	絵画展		英語教室		体育教室 (堇・幼児)	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	おこし餅作り				

来月の予定

- 3日(火) 雛祭り会・避難訓練
- 5日(木) お別れ遠足(紫陽花組)
- 7日(土) クラス懇談会
- 11日(水) 誕生会・安全生活指導
- 17日(火) 園外保育(向日葵組)
- 27日(金) お別れ会
- 28日(土) 卒園式 12時30分降園予定
- 31日(火) 新年度準備の為、13時降園予定

今月の歌

- ・ゆき
- ・いっぽんでもにんじん





2月 給食だより



徳重清涼保育園

まだまだ寒い日が続きますね。給食では旬の野菜を使用して、子どもたちの健康維持に貢献出来たらと思っています。レシピ紹介は、子ども達が大好きな鮭と一緒に野菜が摂れる『ちゃんちゃん焼き』です。フライパンやホットプレートで手軽に作れます。『ちゃんちゃん焼き』の楽しみ方も載せましたので、レシピと併せてご家庭でもお試しください。

『鮭のちゃんちゃん焼き』



<材料>子ども2人分・大人2人分

- ・ 生鮭 100g
- ・ 合わせ味噌 小さじ2
- ・ 料理酒 小さじ2
- ・ キャベツ 90g (1~2枚)
- ・ 玉葱 60g (約1/4個)
- ・ 人参 30g (約1/4本)
- ・ しめじ 18g

<作り方>

1. 合わせ味噌と料理酒は混ぜ合わせ、鮭に塗っておく。
2. キャベツは色紙切り、玉葱は薄切り、人参は銀杏切り、しめじは食べやすい長さに切っておく。
3. フライパンに鮭を並べ、上に野菜をのせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
4. 鮭に火が通ったらできあがり！

今月の献立 pick up★

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。

1月7日はおやつで『七草粥』を提供しました。

子ども達は七草の説明を真剣に聞き、どうして食べるのかも理解できたようです。

じっくり七草粥を味わっていました。



今月の目標

節分を通して由来や歴史を知り、行事食を食べて元気に過ごす。

2025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
2	月	ごはん 鱈の味噌焼き 高野豆腐の含め煮	セサミトースト 牛乳	鱈・凍豆腐・赤色辛味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・有塩マーガリン 擦り胡麻	人参・鞘隠元・乾椎茸
3	火	鬼ごはん かみなり汁	恵方巻サンド 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰・ 茹で豌豆・木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 スナックツラカー 胡麻油 食パン	玉葱・人参・青ピーマン 大根・ぶなしめじ・長葱 蜜柑缶詰・黄桃缶
4 ・ 18	水	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・萵 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	木	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	スナックパン 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 スナックパン	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
6 ・ 20	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
7 ・ 21	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・果物
9	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの中華和え	ジャムサンド 牛乳	鮭・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 食パン	人参・ぶなしめじ・乾ひじき 京菜キャベツ・玉葱 コーン缶詰粒・毎ジャム
10 ・ 25	火 ・ 水	すき煮丼 小松菜の納豆和え	10日じゃが芋の田楽 25日ジャムサンド 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・食パン	白菜・榎・人参・長葱・春菊 小松菜・キャベツ・毎ジャム
12	木	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	金 ・ 木	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 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
14 ・ 28	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
16 ・ 27	月 ・ 金	ごはん 厚揚げの酢豚風 法蓮草のおかか和え	焼きビビンバ風ごはん 牛乳	生揚げ・豚肉・削り節 豚挽肉・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
17	火	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・玉葱・榎・長葱
19	木	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	セサミトースト 牛乳	鱈・油揚げ・赤色辛味噌 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ 食パン・有塩マーガリン 擦り胡麻	人参・鞘隠元・乾椎茸
24	火	ごはん 鮭の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め煮	おこし餅 牛乳	鮭・赤色辛味噌・薩摩揚 げ 水煮大豆・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・擦り胡麻・上新粉	人参・柚子果汁・乾ひじき・牛蒡 鞘隠元・コーン缶詰粒





2月ほけんだより

徳重清涼保育園

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、ホコリ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。



咳 喘 息

風邪は治ったはずなのに咳だけがずっと続いている、なんてことはありませんか？それは「咳喘息」という気道が過敏になる病気かもしれません。「咳喘息」には次のような特徴があります。

- ・夜間から早朝にかけて咳がひどくなる
- ・風邪やコロナなど呼吸器感染症にかかった後、咳だけが続いている
- ・寒暖差が激しい日に症状が悪化する
- ・市販の風邪薬や咳止め薬を服用しても効かない
- ・季節や天気によって症状の変化がある
- ・喘息のような息苦しさはない



咳喘息の正確な診断基準は「8週間以上咳が続いている」となっていますが、「咳喘息」を治療せずに放置し悪化してしまうと長期間の治療が必要な「喘息（気管支喘息）」に移行してしまう事もあります。3週間以上咳が続くようなら病院を受診しましょう。



室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかりやすくなります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒（次亜塩素酸ナトリウム）や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。

