

2月 園だより

平成30年2月1日発行 チャイルドスクエアそしがや NO.11

一年でいちばん日数が少ない今月。あっという間に過ぎてしまいそうです。まだまだ寒い日が続いていますが、子どもたちは冷たい風にも負けず、晴れの日には散歩に出かけ元気いっぱい遊んでいます。寒さの中で小さな春の訪れを見つけるのも今月の楽しみです。

空気が乾燥しやすくなっていますので、手洗い・うがいを心がけ、早寝早起きの生活リズムを整えていきましょう。

今年度もあと2ヶ月。一日一日を大切に充実した日々を送っていききたいと思います。

2月の行事予定

- 1日(木) 乳児検診
- 2日(金) 豆まき
- 5日(月) 身体測定
~9日(金)
- 9日(金) 育児体験
- 11日(日) 建国記念日
- 12日(月) 振替休日
- 13日(火) 保育参観
~16日(金)
- 17日(土) 親子でふれあいマッサージ
- 19日(月) 高齢者交流(3-5歳児クラス)
- 21日(金) 誕生日会
- 23日(金) 避難訓練

今月の目標

- ・節分について知り季節の行事に楽しく参加する
- ・寒さに負けず、自然にふれながら元気に遊ぶ

お知らせ

☆保育参観
2月13日(火)~2月16日(金)
園での生活をご覧いただける良い機会ではないでしょうか。
どうぞご参加ください。
☆3月初旬にクラス懇談会を予定しております。詳細は後日お知らせします。

♪ 今月のうた

- ♪豆まき
- ♪ふしぎなポケット
- ♪そうだったらいいにな
- ♪ごんべさんのあかちゃん
- ♪雪のぺんきやさん
- ♪おにのパンツ

ご家庭でも一緒に歌って楽しんでくださいね

♡ 2月生まれのお友達 ♡

- (4さい)
- (4さい)
- (5さい)

☆おめでとうございます☆

鬼は外 福は内

2月3日は、節分の日。
前年の邪気を払い、新しい年を迎え、春を呼ぶ行事といわれています。
家の中や外に豆をまいたり、食べることでおにを退治して、その年を健康に過ごせるように願うのが豆まきです。子どもたちと元気に豆まきを楽しんで、福がいっぱいの春を迎えたいですね

厚着に注意!!

寒くなり、モコモコの着ぶくれさんが目立ちます。厚着をしすぎると動きにくくなり、また、運動をして汗をかいたままにしていることで、かえって風邪をひきやすくなります。
薄手の服を重ね着するなど、調整しやすい服装を心がけましょう。

お願い

- ・記名のない持ち物(靴下・肌着など)が増えています。持ち物には名前を記入してください。
- ・爪を切りましょう
- ・着脱しやすい衣服をご用意ください

ご意見・ご要望などございましたら、お気軽にお申し付けください。「ご意見箱」もご利用下さい。



2月のほけんだより

平成30年 2月 1日
チャイルドスクエアそしがや No.11



一年中で一番寒さの厳しい時期となりました。空気が乾燥し易く感染症が流行しやすい時期でもあります。1月にはインフルエンザと感染性胃腸炎が発症しました。園では手洗い、うがいの徹底、遊具や室内の消毒、加湿、換気、水分補給などに配慮し、感染予防に努めています。これから益々寒さが厳しくなりますが、健康管理に十分に配慮し元気に過ごしましょう。



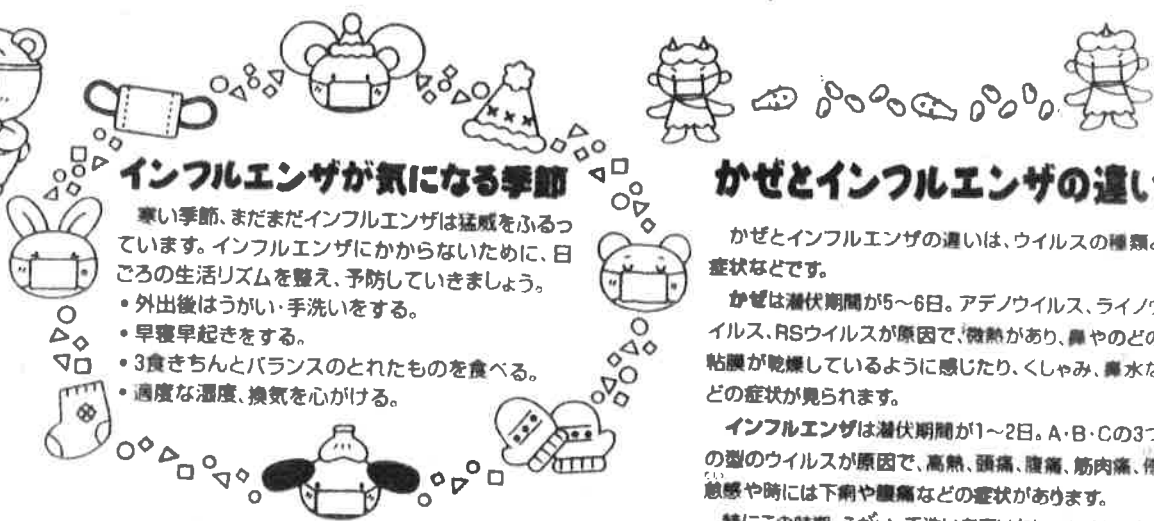
乳児がかかりやすい病氣、 おう吐・下痢をしているときの注意

脱水症に気をつけて!

おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな器官や細胞の活動が鈍くなり、体液のバランスが崩れます。これを脱水症といいます。とにかく水分補給がいちばんです。

一症状一

元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、唇がカサカサする、舌の濡り気がない、目がくぼみくったりする、尿の量が減ってきて、悪臭がぼんやりしてひきつけを起こすことがあるなど、少しでもおかしいと思ったら病院に行きましょう。



インフルエンザが気になる季節

寒い季節、まだまだインフルエンザは猛威をふるっています。インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。

- 外出後はうがい・手洗いをする。
- 早寝早起きをする。
- 3食きちんとバランスのとれたものを食べる。
- 適度な湿度、換気を心がける。

かぜとインフルエンザの違い

かぜとインフルエンザの違いは、ウイルスの種類と症状などです。

かぜは潜伏期間が5~6日。アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスが原因で、微熱があり、鼻やのどの粘膜が乾燥しているように感じたり、くしゃみ、鼻水などの症状が見られます。

インフルエンザは潜伏期間が1~2日。A・B・Cの3つの型のウイルスが原因で、高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感や時には下痢や嘔吐などの症状があります。

特にこの時期、うがい・手洗いを怠らないようにしましょう。



うがいの仕方



適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



① 戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③ 頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④ 2~3回繰り返します。

*のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

<1月に発症した感染症>	インフルエンザB	4名	インフルエンザA	1名
	りんご病	1名	感染性胃腸炎	1名



平成30年 2月

献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価
月					月				
12 ・ 26	・ご飯 ・牛肉とレンコンの炒め煮 ・粉ふき芋 ・春雨の中華和え ・味噌汁	・牛乳 ・マカロニきなこ ・りんご	・米 ・牛肉、レンコン、人参、玉葱 ・じゃがいも、パセリ ・春雨、もやし、きゅうり、ハム、ごま油 ・かぼちゃ、キャベツ、煮干し、味噌 ・牛乳 ・マカロニ、きなこ、りんご	カロリー590kcal タンパク質20.5g 脂質 19.9g	5 ・ 21	・ご飯(ごま) ・肉じゃが ・きゅうりの甘酢和え ・ブロッコリーの おかかあえ ・キャベツもやし	・飲むヨーグルト ・人参ケーキ (レースン入り) ・りんご	・米、ごま ・豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、椎茸 ・牛蒡、こんにやく、いんげん(冷) ・きゅうり、人参、みかん(缶)、酢 ・ブロッコリー、かつお節 ・キャベツ、もやし、煮干し ・レースン、人参ジュース、 ホットケーキの素、りんご	カロリー510cal タンパク質17.5g 脂質 8.9g
火					火				
13 ・ 27	・白菜の卵とじ ・どんぶり ・三平汁 ・かぶのアチャラ漬け ・トマト	・飲むヨーグルト ・ウィンナーナツ ・みかん	・米・白菜、ネギ、えのきだけ 油揚げ、玉子、焼き海苔 ・鮭、薩摩揚げ、大根、人参、里芋 牛蒡、味噌 ・かぶ、人参、きゅうり、酢、トマト ・ウィンナー、ホットケーキの素、油 ・みかん・飲むヨーグルト	カロリー570kcal タンパク質19.8g 脂質 17.7g	6 ・ 20	・ひじきご飯 ・かぼちゃコロケ ・野菜スープ ・トマト ・お浸し	・フルーツヨー グルト ・ジャムパン	・米、ひじき、人参 ・かぼちゃ、玉葱、ハム、パン粉 油、小麦粉 ・キャベツ、じゃがいも、人参、玉葱 もやし、昆布 ・トマト・白菜、青菜 ・パン、バナナ、ミカン(缶)、ヨーグルト、ジャム	カロリー541kcal タンパク質15.7g 脂質10.9g
水					水				
14 ・ 28	・じゃこと人参ご飯 ・ポークビーンズ ・スパゲティサラダ ・ゆでブロッコリー	・牛乳 ・ジャムチーズサンド ・イチゴ	・米、じゃこ、人参、青菜 ・豚肉、人参、玉葱、大豆(缶)、ピーマン トマトホール(缶) ・乾スパゲティ、きゅうり、人参 コーン、マヨネーズ ・ブロッコリー ・ジャム、チーズ、パン、イチゴ、牛乳	カロリー572kcal タンパク質23.9g 脂質 16.0g	7 ・ 21	・納豆ご飯 ・切り干し大根と 豚肉の煮物 ・のっぺい汁 ・きゅうり変わり漬け	・牛乳 ・お米スティック ・みかん	・米、納豆、焼き海苔 ・切り干し大根、豚肉、人参、油揚げ さつまあげ ・大根、人参、牛蒡、里芋、長ねぎ ・きゅうり、パイン(缶)コーン ・牛乳 ・米、味噌、ごま、春巻きの皮、油、ミカン	カロリー555cal タンパク質21.0g 脂質15.8g
木					木				
1 ・ 15	・ご飯 ・魚カレー焼き ・中華うま煮 ・青菜お浸し ・ワカメスープ	・野菜ジュース ・蒸しパン ・みかん	・米・魚、カレー粉、片栗粉、油 ・生揚げ、大根、しめじ、人参、ごま油 片栗粉 ・ワカメ、コーン(缶)、長ねぎ ・青菜、もやし ・野菜ジュース、ホットケーキの素 みかん	カロリー548kcal タンパク質21.48g 脂質12.6g	8 ・ 22	・ご飯 ・豆腐とレンコンの ハンバーグ ・じゃがいもきんぴら ・ほうれん草のソテー ・味噌汁	・牛乳 ・さつまいも きなこ ・みかん	・米 ・豆腐、レンコン、豚肉、椎茸、片栗粉 ・じゃがいも、大根、人参、ごま油 ・ほうれん草、バター、コーン ・かぼちゃ、玉葱、煮干し、味噌 ・さつまいも、きなこ ・みかん	カロリー571kcal タンパク質18.4g 脂質15.8g
金					金				
2 ・ 16	・ご飯 ・ミートボールの 野菜あんかけ ・かぼちゃサラダ ・味噌汁	・牛乳 ・焼きおにぎり ・りんご	・米 ・豚肉、もやし、人参、椎茸、玉葱 ピーマン、片栗粉、油 ・かぼちゃ、レースン、マヨネーズ ・白菜、玉葱、煮干し、味噌 ・牛乳、米、醤油、りんご	カロリー607kcal タンパク質18.1g 脂質 14.7g	9 ・ 23	・ウィンナー入り 炊き込みご飯 ・牛蒡とツナの シチュー ・和風サラダ	・野菜ジュース ・手作り カップケーキ ・イチゴ	・米、ウィンナー、玉葱、人参、パセリ ・牛蒡、ツナ、かぶ、人参、玉葱 じゃがいも、小麦粉、バター ・豆腐、きゅうり、人参、大根、じゃこ ごま油、酢 ・野菜ジュース、ホットケーキの素、イチゴ	カロリー543kcal タンパク質18.6g 脂質12.9g
土					土				
3 ・ 17	・鮭ご飯 ・ウィンナーと 野菜ポトフ ・煮豆	・牛乳 ・ぶどうパン ・バナナ	・米、さけ、焼き海苔 ・ウィンナー、じゃがいも、人参、玉葱 キャベツ、コンソメ ・煮豆 ・牛乳、ぶどうパン、バナナ	カロリー531kcal タンパク質17.9g 脂質15.2g	10 ・ 24	・ハヤシライス ・白菜と人参のスープ ・サラダ	・牛乳 ・ホットケーキ ・みかん	・米・豚肉、人参、玉葱 じゃがいも、ハヤシルウ ・白菜、人参、昆布、椎茸 ・ブロッコリー、コーン ・牛乳、ホットケーキの素、みかん	カロリー561kcal タンパク質17.8g 脂質 13.7g

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでいきます。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、"おたのしみ、"となります

2月の食育便り

2月の食育活動

2月3日は節分です。
園では2日に豆まきをします。
「いわし」「ひいらぎ」のお話しをします。



2月2日 節分メニューです

1月20日・21日ごろの大寒が過ぎると、
いよいよ春到来です。
冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日の
ことを季節の節を分けるといった意味で「節分」と言っ
ています。
豆まき、イワシの頭をヒイラギに刺して門口に置き、邪気
や災難を払い清めます。力強く戸外に豆を投げ、鬼を追い
払って福の神を迎え、豆を年の数だけ食べます。



1月の食育活動報告

1月11日 全園児でお餅つきをしました。
お餅をつく音にびっくりする子もいましたが、
一人一人が杵を持って餅つきをし、楽しそう
でした。伝統行事に触れることはとても貴重
な体験になります。
ついたり、こねたりしてお餅ができる過程を興
味深く見て、炊きたてのもち米を食べて味わっ
て、ご飯との違いを感じることができました。
その後の鏡餅作りも、楽しみながら行うことが
できました。
おやつのお汁粉を皆でたべました。



練習の時から「よいしょー！！
と力強い掛け声をだして、
とても張り切ってました

小さな手でお餅の
柔らかさを感じな
がら、丸めました



五感で味わう食事

☆台所の音が聞こえますか？

水の流れる音がしていますか
「ジャー、ジャー、ジャー」
まな板と包丁を使っていますか
「トン、トン、トン」
煮・炊きをしていますか
「グツ、グツ、グツ」
・・・食材を洗ったり、切ったり、
煮炊きする「音」がしていますか？

食事をするまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの五感は育ちます。
食事の時間をワクワクしながら待つ……。その間、体の中で消化酵素
(唾液)が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。

☆台所から「におい」が
ただよっていますか？

湯気がたってきて、心を開けると、
フーンと美味しそうな「におい」
煙が立ってきて、しばらくすると、
あらたいへん！焦げた「におい」
……台所でいろいろな「におい」がして
いますか？

☆味覚は「体験」が育てます！

食事を通し、食材に触れ、色、形、に
おい、音の感覚を受け止めて、繰り返
し体験することで味わう感覚が育ち
ます。
まずは食事作りに参加させ、五感を
育てましょう。

当園の子ども達はよく給食室を
のぞきに来てくれます。

「いいにおい…」

「何切ってるの？」

「今日のごはん なーにー？」

そんな会話がはずみます。

“給食美味しかったよ”

“今度〇〇作ってね”

“またこれ作ってね”

と声をかけてくれます

「いただきます」「ごちそうさまでした」
の挨拶もきちんとできています。

本当にすばらしい事です。



豆乳は栄養豊富な食品です

- 子どもの健康と成長に有効な栄養素や成分を豊富に含んでいます。
- 大豆は、畑の肉と言われるほど良質なたんぱく質を含みます。
- 消化の悪い繊維質を除いたものが豆乳。アレルギーのある人は注意！

栄養満点！

豆乳



料理にも使いましょう

- ホワイトシチュー（牛乳の代わりに）
- 味噌汁（味噌汁に豆乳をまぜる）
- おじや・おかゆ（豆乳を加えて煮る）
- ホットケーキを焼く時に牛乳の代わりに

風邪や、嘔吐下痢などの季節です。
外から帰ったら「せっけんでの手洗い」と
「うがい」をしましょう。
大人も一緒に行い、習慣をつけましょう。

