

2月 園だより

平成31年2月1日発行 チャイルドスクエアそしがや NO.11

暦の上ではもうすぐ立春とはいえ、一年で一番寒い時期になりました。しかし、子どもたちにはそんなことは関係なく、晴れた日には散歩にでかけるなど元気よく遊んでいます。寒さの中で小さな春の訪れを見つかるのも今月の楽しみです。空気が乾燥しているので手洗い、うがいを心がけ、毎日の生活リズムを整えて寒い冬を乗り越えましょう！今年度も残りわずかです。一日一日を大切に、充実した日々を送っていきたいと思います。

2月の行事予定

1日(金)	豆まき
4日(月)	身体測定
～8日(金)	
11日(月)	建国記念日
14日(木)	乳児検診
16日(土)	親子でふれあい マッサージ
19日(火)	避難訓練
23日(土)	生活発表会
25日(月)	誕生日会
25日(月)	保育参観
～3月1日(金)	

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25日(月)～3月1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。

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。

♪ 今月のうた ♪

- ♪ 豆まき
- ♪ ふしぎなポケット
- ♪ そうだったらいいのにな

- ♪ ごんべさんのあかちゃん
- ♪ 雪のペンキやさん
- ♪ 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

♡♡ 2月生まれのお友達 ♡♡



園では毎月、お誕生日を迎える子の誕生日会を行います。誕生月の子は、名前を呼ばれて皆の前にて「好きな食べ物は何ですか?」「大きくなったら何になりたいですか?」などのインタビューを受けます。そして全員で「ハッピー・バースデー」を歌ってお祝いします。ちょっと恥ずかしそうに嬉しそうにしている誕生月の子どもの様子は本当に微笑ましく、成長した姿を嬉しく思います。毎月先生からも、パネルシアターやクイズ大会などのプレゼントがあり、1月は「マジックショー」「二人羽織り」の出し物のプレゼントでした。「二人羽織り」でお茶を飲む様子が子ども達も大盛り上がり!! 笑顔いっぱいの誕生日会になりました。



鬼は外 福は内 2月3日は節分の日

節分には園のみんなで豆まきを行います。子どもたちには「鬼は悪いもの、福は良いもの」と伝え、「豆をまいて、心や体の中にいる悪い鬼を追い出そう」と話しています。今年も元気に豆まきをして、福をいっぱい招き入れたいと思います。



# 2月のほけんだより



平成31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。

1月にはインフルエンザAが多く発症しました。園では手洗い、うがい、水分補給の徹底、室内、遊具の消毒、加湿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ので、健康管理に十分配慮し元気に過ごせるようにして行きましょう。



## 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 戶外から帰ったら、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 頭を戻し、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。

# 肥満は生活習慣病の原因になりやすい

肥満とは、脂肪が付きすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごろの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪が付きまします。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいと言われています。

## 原因として

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。

食生活では、動物性タンパク質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

## こんな食べ方をしていませんか？

- 朝食が少ない。
- おやつや夜食が多い。
- 糖分や油が多いものをよく食べる。
- インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。
- よくかまない。
- 早食い、ながら食いをする。

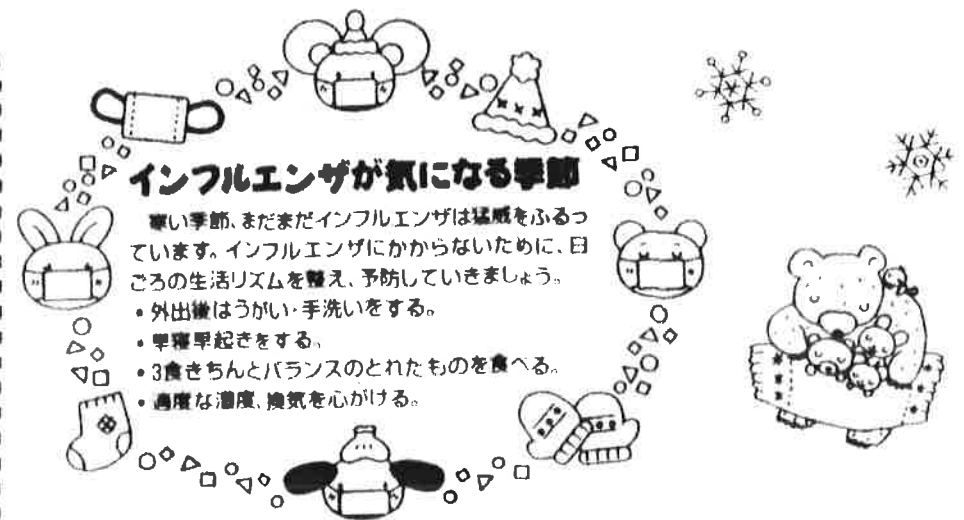
## 気になっているなら生活を見直そう

- 外食、ファーストフードを減らす。
- 砂糖を多くとりすぎない。
- できるだけジュースよりもお茶を飲む。
- おやつは決めた量だけにする。
- よくかんで食べる。
- 食物繊維の多いものを食べる。

## 睡眠は十分とっていますか？



テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか？ 十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、た、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。



## 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。

2月に発症した感染症—インフルエンザA

20名

水ぼうそう(水痘)

1名



平成31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				
11 25	・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	4 18	・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				
14 28	・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 ・ウインナー・ナッツ ・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 ・ウインナー、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	5 19	・ひじきご飯 ・かぼちゃコロッケ ・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				
13 27	・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	6 20	・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				
14 28	・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	7 21	・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				
1 15	・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	8 22	・ウインナー入り 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、ウインナー、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				
2 16	・鮭ご飯 ・ウインナーと 野菜ポトフ ・煮豆	・牛乳 ・ぶどうパン ・バナナ	・米、さけ、焼き海苔 ・ウインナー、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	9 23	・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ます。

※ アレルギー対応は個別にしています。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。



# 2月の食育便り



## 2月の食育活動



2月3日 節分

一年のけがれをはらう年迎えの習わしです。



2月4日 立春

もうすぐ春 2月1日 金曜日に節分を行います。  
節分メニューで楽しめます。

・そうじ中心でレストランを行います。(日にち未定)



## 1月の食育活動報告

1月10日 全園児でお餅つきをしました。  
もち米をふかしてご飯から餅になる過程を見ることができ、その都度色々な感想が聞かれました。  
もち米をふかしたご飯を少しずつ食べた時には“美味しい”どんな味?“ご飯の味”“お餅の味”と子ども同士でも会話をしていました。もち米を杵でこねて、杵をもってお餅をつき、友だちが行っている時はみんなで「べったんこ！べったんこ！」と掛け声をかけました。通りがかりの方も笑顔でお餅つきの光景を見ていました。  
その後の鏡餅作りも、楽しみながら行い、かわいいお供えができて良かったです。



日本の伝統文化に触れるとともに、行事の意味や、季節を感じる事、いろいろな物に感謝する気持ちなどを学んでもらえたと思います。

1月11日 鏡開きでお汁粉をたべました。

## 身につけたい食事のマナー

みんなで楽しく食べられるように、一緒に食事をする人に不快感を与えないような食事のマナーを身につけさせましょう。

茶わんをもたずに食べる

茶わんなどの器は、きちんと手にもって食べるように教えましょう。



食事中にやってはいけないこと

遊びながら食べたり、立ち歩く



食事中は遊んだり、途中で席を立ったり、歩き回ったりせず、落ち着いて座らせましょう。

ひじをついて食べる

ひじをつくと姿勢が悪くなります。ひじをつかずに背中を伸ばして座らせましょう。



口に食べ物が入ったまま話す

話すときは口の中の食べ物がなくなってからの方がよいことを伝えましょう。



.....食事のマナーを身につけるためには.....  
食事のマナーを身につけるためには、テレビは消して、おもちゃは片付けるなど、子どもたちが静かな雰囲気の中で落ち着いて食べられるような環境をととのえることが大切です。そして、食事のマナーは口で伝えるだけではなく、おとなが見本となって食事のマナーが身につくように、楽しい雰囲気、家族で食卓を囲みましょう。

1月17日 ひよこ組・りす組・うさぎ組

～ 冬野菜を知る・触れる ～

小松菜など冬の野菜に触れることができました。ダンボールを使って大根抜き・かぶ抜きを体験したり、野菜当てクイズをしたりしてとても楽しみました。かぶ、ブロッコリー、カリフラワーの名前をいうと実物をちゃんとできてくれて、名前と実物が一致したようです。玉葱の皮むきも早く上手にできるようになり、体験を重ねる大切さを感じました。



果物やハンバーグなど、料理の写真を選んで献立を完成させました。

1月22日 ばんだ組・きりん組・ぞう組

～ 食べ物の三原色(赤、黄、緑)の話・献立作り ～

食べ物の三原色(赤、黄、緑)の話のお話をした後に、二人一組のペアになり栄養のバランスを自分達で考えて、お膳を作ることに挑戦!!「ウインナーは何色?」「餃子は何色?」「エビフライは何色?」などなど、質問が絶え間なく続きました。とても関心をもって取り組んでいました。食べることに興味をもっていてくれることが分かり、うれしく思います。

## チェック!

良い姿勢ってどんな姿勢?  
食べる時の子どもの姿勢をチェックしてみてください。

- 背中ピンと伸びていますか?
- テーブルと体の間にはにぎりこぶし1つ分くらい空いていますか?
- いすに固定して座っていますか?
- 両足はきちんと床についていますか?
- テーブルやいすは体にあっていますか?



## しゅんぎく

おいしい旬の食べ物

生でも食べられる しゅんぎく

しゅんぎくは、さっと加熱して食べることが一般的ですが、えぐみの原因となるシュウ酸が少なめなのでやわらかい葉先は生でも美味しく食べることができます。カルシウムや鉄などの栄養が豊富に含まれています。

