

2月えんだよい

令和3年 2月1日 発行 社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園

担当 佐々木(亜)



「鬼は外！福は内！」今月は節分があり、豆まき会を楽しみにしている子ども達です。この時期ならではの遊びを楽しむことで、季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子ども達に感じてもらえたらと思います。今年度も残り2ヶ月となりました。これまで以上に1日1日を大切に、子ども達と過ごしていきたいと思ひます。



2月の予定

- 2日(火) 豆まき会
- 10日(水) 保護者役員会
- 16日(火) 甲子小一日入学
- 17日(水) 双葉小体験入学
- 18日(木) 読み聞かせの会
- 26日(金) 誕生会

※避難訓練は日時を決めずに行ひます。



☆新しいお友達☆

よろしくね!



☆ぞうくみ☆

先月はお忙しい中、個人面談へ来て下さりありがとうございました。家庭・園での様子を伝え合うことができたので良かったです。1月中は、お正月遊びのコマ回しに挑戦し、回せるようになったり、カルタや活動の中でひらがなに触れたりしながら楽しんだぞう組でした。お昼寝をしない日も始まっていたので、就学に向けて生活リズムを整えていきたいですね。保育園生活が残り2ヶ月となりましたね。体調管理には十分に気を付けながら、皆で楽しく過ごしていきたいと思ひます。

☆くまぐみ☆

先月はお忙しい中、面談にお越し頂きありがとうございました。お家での様子、園での様子をお話することができて良かったです。くま組での生活も残り2ヶ月、様々なことに取り組み、チャレンジして楽しく過ごしていきたいと思ひます。お正月あそびや言葉あそびも気に入ってあそんでいる子どもたちです。体調に気をつけて、冬ならではのあそびも思いっきり楽しみたいですね!!

☆らいおんぐみ☆

今月は雪が多く、雪合戦や雪だるま作りをしたり、外で冬ならではの遊びを楽しむことができています。寒さに負けず、たくさん体を動かして遊べるといいなと思ひます。また、節分、ひな祭り、お別れ会という行事も続きます。いろいろな製作にも取り組みながら、進級に向けてまとめの時期も元気に過ごしていきたいですね。

おしらせ

2月8日(月)~22日(月)
さんが保育実習を行います。よろしくお願ひいたします。

クラスだよい

☆きりんぐみ☆

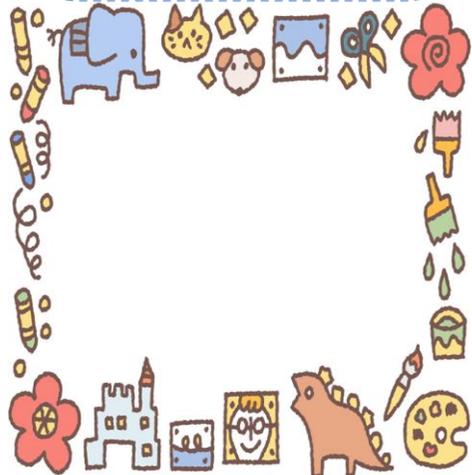
先月はお忙しい中、個人面談にお越し頂きましてありがとうございました。家庭や園での様子をお話することができ、良かったです。「大きくなったららいおん組になるの?」と進級を楽しみにしているきりん組の子ども達。今年も残すところ2か月となりましたが、体調管理に十分に気を付けながらお友だちと一緒に楽しく過ごしていけたらと思ひます。

☆あひるぐみ☆

先月はお忙しい中、面談にお越し頂きありがとうございました。お家や園での様子をお話することができて良かったです。きりん組に向けてズボンなどの着脱や、一人で食事が出来るように頑張っているあひる組の子ども達です。残りの2か月間も元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。

☆こあらぐみ☆

先月はお忙しい中、個人面談にお越し頂きありがとうございました。園での姿とお家での姿についてお話することができて良かったです。近頃、一段と大きくなった子どもたちの姿が多く見られます。個人差はありますが、一人ひとりの「できた!できた!」と一緒に喜び、子どもたちの自信や、やる気へとつなげていきたいと思ひます。引き続き体調管理に気を付けながら寒い冬を元気よく過ごしていきたいですね。





曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日 豆まき会	3日	4日	5日	6日
未満児 おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
給食	卵の千草焼き 南瓜の甘煮 小松菜のナムル みそ汁 バナナ	鬼さんドライカレー 大豆サラダ ブロッコリーのり醤油 スープ オレンジ ご飯はいりません	サバの竜田揚げ 韓国風チャプチェ 若布の酢みそ和え みそ汁 りんご	厚揚げ酢豚風 きんぴらごぼう キャベツとツナのサラダ かき玉汁 グレープフルーツ	きつねうどん ブロッコリーごま 人参しりしり ぶどう ご飯はいりません	ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリー スープ オレンジ
おやつ	パンプディング 麦茶	鬼パン ジョア	野菜どら焼き 以：牛乳 未：麦茶	さつまいもケーキ 以：牛乳 未：麦茶	焼きおにぎり 麦茶	ヨーグルト せんべい
エネルギー たんぱく質	以394kcal 未471kcal 以20.1g 未19.9g	以411kcal 未509kcal 以20.2g 未20.1g	以432kcal 未464kcal 以24.7g 未19.2g	以437kcal 未491kcal 以20.6g 未17.8g	以525kcal 未488kcal 以14.6g 未14.4g	以360kcal 未449kcal 以13.7g 未16.7g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
未満児 おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	建国記念の日	幼児牛乳	ヨーグルト
給食	鶏手羽と卵の煮物 切干梅サラダ ほうれん草の和え物 みそ汁 オレンジ	たらのオランダ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーツナ みそ汁 バナナ	高野豆腐の唐揚げ 小松菜の五目和え さつまいもオレンジ煮 みそ汁 ぶどう		みそラーメン たまごサラダ ブロッコリー醤油マヨ りんご ご飯はいりません	2色そぼろ丼 はんぺんバターソテー キャベツの和え物 みそ汁 バナナ
おやつ	ウィンナーパイ 以：牛乳 未：麦茶	焼きそば 麦茶	ぐりとぐらカステラ 以：牛乳 未：麦茶		焼きカレーパン 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳
エネルギー たんぱく質	以416kcal 未440kcal 以21.0g 未17.7g	以468kcal 未526kcal 以26.3g 未22.4g	以386kcal 未434kcal 以14.8g 未14.1g		以508kcal 未434kcal 以19.8g 未17.3g	以409kcal 未450kcal 以18.0g 未15.7g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
未満児 おやつ	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
給食	麻婆豆腐 小松菜の和え物 ささみと蓮根おろし和え みそ汁 グレープフルーツ	ココット風目玉焼き 白菜とハムのサラダ ブロッコリー赤黄和え みそ汁 りんご	赤魚塩焼き ベークドポテト青のり キャベツの和え物 せんべい汁 バナナ	チキン南蛮 ほうれん草なめ茸和え 大根ゆかり和え みそ汁 オレンジ	カレーうどん 豆腐のコーンクリーム焼き ブロッコリー甘みそ ぶどう ご飯はいりません	肉じゃが 茹で卵マヨソース ブロッコリー みそ汁 りんご
おやつ	ホットケーキ 以：牛乳 未：麦茶	和風バリバリピザ ジョア	ココアブラウニー 麦茶	ミルクわらび餅 せんべい 麦茶	ごまあんぱん 以：牛乳 未：麦茶	プリン せんべい
エネルギー たんぱく質	以380kcal 未428kcal 以18.4g 未16.5g	以448kcal 未517kcal 以24.5g 未23.5g	以438kcal 未490kcal 以20.1g 未18.8g	以350kcal 未450kcal 以20.6g 未19.4g	以588kcal 未515kcal 以24.3g 未22.0g	以406kcal 未513kcal 以19.5g 未21.8g
日付	22日	23日	24日	25日	26日 お誕生会	27日
未満児 おやつ	幼児牛乳	天皇誕生日	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
給食	五目納豆 南瓜コロケ きゅうりの酢の物 みそ汁 りんご		ミルクカレー キャベツの塩昆布 トマトのチーズ焼き コーンスープ でこぼん	鮭のムニエル コールスローサラダ ペンネケチャップソテー スープ ぶどう	ハンバーガー ポテトサラダ ブロッコリー トマト シチュー オレンジ ご飯はいりません	チーズ炒り卵 ほうれん草おかか和え ちくわ炒り みそ汁 バナナ
おやつ	手作りメロンパン 麦茶		小豆だんご 以：牛乳 未：麦茶	ピザトースト 以：牛乳 未：麦茶	チーズケーキ りんご果汁	チョコスティックパン 麦茶
エネルギー たんぱく質	以464kcal 未533kcal 以20.5g 未17.2g		以458kcal 未513kcal 以21.5g 未18.2g	以420kcal 未423kcal 以22.1g 未16.1g	以558kcal 未514kcal 以24.5g 未23.3g	以365kcal 未448kcal 以19.1g 未19.4g

体調の悪い時の食事

熱が出た時や下痢の時は、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分が多く胃に優しい、雑炊や煮込みうどんなどをとりましょう。また、皮つきのままのすりおろしりんごは整腸作用があるので、おすすめです。喉が痛い、せきが出るなどの場合は、刺激の強いものは避け、茶碗蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものがおすすめです。

旬の食材 大根

1年中収穫できる大根ですが、春から夏は辛みが強く、秋から冬はみずみずしく甘みが強くなります。大根おろしなど生でも食べられますが、冬はおでんなどの煮込み料理が最適です。葉の部分はビタミンCやカリウム、カルシウムなどの栄養が含まれています。

節分の恵方巻

今年の節分は2月2日です。その年の幸運を司る神さまのいる場所とされる「恵方(今年は南南東)」を向いて巻き寿司を食べるとよいと言われています。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、椎茸、穴子、高野豆腐などが用いられます。