



令和2年2月3日（月）発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 菊池(美)

今日2月3日は、節分です。保育園では、毎年恒例の「豆まき会」が行われました。子どもたちは、かわいいお面を付け、今年一年、楽しく健康に過ごせるようにと願いを込めて豆まきをしたり、ゲーム遊びを楽しみましたよ。今年も、怖い鬼が登場し大泣きの子も達でしたが、きっとみんなの心の中にある泣き虫鬼や好き嫌い鬼などを退治することができたでしょう。

暦の上では、春になりますが、厳しい寒さが続いています。体調を崩さないように栄養と休息を摂りながら、元気に過ごしましょう。

先月中旬から、インフルエンザの流行により玄関受け入れとなり、何かとご不便をおかけしております。インフルエンザの蔓延を防ぐため、うがい、手洗い、マスクの着用、検温等のご協力をよろしくお願い致します。

園長 八幡 雅子

～2月の行事予定～

- 3日(月) 安全点検
豆まき会
- 6日(木) お別れ遠足（ばんだ組：遠野ふるさと村）
- 14日(金) チャレンジクッキング（ばんだ組）
- 17日(月) 読み聞かせの会（りす、うさぎ、ばんだ組）
甲子小学校一日体験入学
東京こども専門学校1年生保育実習（～3月2日(月)まで）
- 18日(火) 誕生会
- 19日(水) 双葉小学校体験入学及び保護者説明会
- 20日(木) 体育教室（うさぎ、ばんだ組）
保護者幹事会（PM6時～）
- 21日(金) 修了記念写真撮影（AM10時～）
- 27日(木) 体育教室（うさぎ、ばんだ組）



～子育て支援センター行事～

- 5日(水) みんなのひろば（バレンタインクッキング）
- 12日(水) ぴょんぴょんサークル（フォトフレーム）
- 19日(水) みんなのひろば（リズム遊び&ミニコンサート）

※毎週水曜日の午前中に身体測定を行っています。



★新しいお友達★

みんな仲良くしてね♪

クラスだより

【ばんだ組】いよいよばんだ組での生活も残り2カ月となりました！先月はお忙しい中、個人面談に来て頂きありがとうございました。お子さんの就学に向けてご家族の皆様と励ましていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。また、文集の原稿は2月10日（月）までをお願い致します。今月6日（木）はお別れ遠足です。体調に気を付けて当日を迎えたいですね！ご協力をお願い致します。

【うさぎ組】先日の個人面談では、短い時間ではありましたが、お話をすることができて良かったです。ありがとうございました。今月は早速、節分“豆まき会”があります。「おにはそと！ふくはうち！」と豆を投げて、心の中の鬼を退治できるといいですね！

【りす組】もう少しで節分だと分かるとみんな今からドキドキしているようです。お面や豆入れ作りでは、興味を持って楽しく作れました。自分の中にある鬼を追い出せるよう、豆まきをしっかりしたいと思います！今月は、体調に気を付けながら冬の自然に触れて、元気に過ごしたいと思います。

【ひよこ2組】先月はお忙しい中、個人面談に来て頂きありがとうございました。りす組へ進級するまでの残り2カ月で、できることを増やしていきたいですね。感染症も流行していますので体調管理に気を付け、元気に過ごしていきたいですね！

【ひよこ1組】先月は、インフルエンザや水痘等の感染症も出て、ご迷惑をお掛けし申し訳ありませんでした。引き続き体調管理をしっかり行っていきたいと思っております。今月は豆まき会に参加したり、ひよこ2組への進級に向け、「自分で」を増やせるように、過ごしていきたいと思っております。

【ひよこ0組】先月はお忙しい中、個人面談にいらして頂きありがとうございました。ご家庭でのお子さんの様子を伺いながら、お母さん方とお話する事ができて良かったです。今後の保育に生かしていきたいと思っております。1月から入園したお友だちも、園生活に慣れ、保育者やお友だちと一緒に歌や手遊びを楽しんでいますよ。これから寒さも増えますが、体調に十分に注意しながら過ごしていきたいと思います。

～お願い～

○年度末に伴い、2月の集金は2カ月分(2月・3月)まとめた集金となります。(絵本代の業者への支払い・保護者会費決算の為)ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

○1月からインフルエンザの発症が見られ、感染拡大を防止するため、朝夕の登降園時は、玄関受け入れとなっております。今後もうがい、手洗いを励行し、マスク着用(ひよこ2組・りす組・うさぎ組・ばんだ組)のご協力をお願い致します。また、全園児、登園前には必ず検温し、連絡帳に記入して頂くようお願い致します。園児に症状がない場合でも、家族で感染者がいる場合は必ずお知らせして頂くようお願い致します。

2月の献立表

ひよこ0歳・ひよこ1歳・ひよこ2歳 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
 <h2 style="display: inline-block; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">朝食を食べる習慣をつけましょう</h2> 					
<p>時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。</p>     					
3日	4日	5日	6日	7日	8日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
野菜入り炒り卵 ポテトサラダ キャベツのりしょう油和え みそ汁 果物 (みかん) 米飯	鮭の洋風焼 キャベツとオホーツク和え 春雨のいり煮 みそ汁 果物 (りんご) 米飯	豆ドライカレー ブロッコリーごま和え 粉吹羊甘辛和え 春雨スープ 米飯 果物 (バナナ)	松風焼き ひじきの煮物 シルバーサラダ みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	卵とじうどん ブロッコリーマヨドレ ごぼうのサラダ トマト 果物 (苺)	十勝ステーキパン ふわふわ野菜スープ 胡瓜マヨドレ和え ベビーチーズ トマト 果物 (バナナ)
鬼ゼリー ばかうけ	麦茶 焼きそば	麦茶 ロールケーキ	麦茶 一口パリパリピザ	幼児牛乳 練乳サンド	マスカットゼリー まがりせんべい
エネルギー 672Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.2g	エネルギー 514Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.5g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.6g	エネルギー 516Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.3g	エネルギー 564Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.2g	エネルギー 474Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.4g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
幼児牛乳		ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
五目納豆 赤黄ピーマンソテー ブロッコリーみそネーズ和え みそ汁 果物 (みかん) 米飯	建国記念の日	ささみのフライ甘辛からめ 白菜とハムのサラダ 五目きんぴら みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	親子煮 小松菜の三色ナムル 切干大根の煮物 清汁 果物 (りんご) 米飯	磯ラーメン ブロッコリー赤黄和え ジャーマンポテト 果物 (いよ柑)	食パン 洋風豚汁 大豆入りいり卵の ケチャップソースがけ トマト ブロッコリーマヨドレ 果物 (バナナ)
ジョア (プレーン) ふかし芋		麦茶 ツナマヨトースト	麦茶 おから入り揚げドーナツ	幼児牛乳 キャラメルサンド	カルシウムヨーグルト ぱりんこ
エネルギー 523Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.5g		エネルギー 522Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.5g	エネルギー 498Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.4g	エネルギー 604Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.0g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.0g
17日	18日 誕生会	19日	20日	21日	22日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
野菜焼肉 春雨サラダ 一口がんもの含煮 清汁 果物 (みかん) 米飯	目玉焼ココット風カレー味 ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ トマト みそ汁 果物 (苺)	味噌おでん 小松菜のりしょう油和え ピーマンソテー みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	麻婆豆腐 和風サラダ 蓮根きんぴら (五目) みそ汁 果物 (りんご) 米飯	かしわうどん ブロッコリーさつま芋の和え物 金時豆の煮豆 トマト 果物 (いよ柑)	ロールパン 豆腐入り中華スープ ピーマンしりしり ベビーチーズ トマト 果物 (バナナ)
ジョア (ストロベリー) フライドポテト	麦茶 ケーキデコレ	りんごゼリー 星たべよ	麦茶 キャロットケーキ	幼児牛乳 ジャムバターパン	ソフトール (ストロベリー) ハッピーターン
エネルギー 538Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.6g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.3g	エネルギー 545Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.7g	エネルギー 431Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.5g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.0g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.5g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
振替休日	鮭のマヨネーズ焼き 八宝菜 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物 (みかん) 米飯	豆腐のつくね煮鶏挽 マセドアンサラダ 白菜としらす和え 根菜汁 果物 (りんご) 米飯	鶏肉ケチャップカレー炒め チンゲン菜のさっと煮 カリフラワー青のり和え みそ汁 果物 (バナナ) 米飯	麻婆茄子ラーメン ブロッコリーマヨドレ トマト 茄卵ケチャップソースがけ 果物 (いよ柑)	ミニクロワッサン キャベツとツナ豆乳みそスープ 蛇腹胡瓜のごま油和え ささみの煮物 トマト 果物 (みかん)
	ジョア (プレーン) ごまラスク	麦茶 じゃが大学	麦茶 きなこ団子	幼児牛乳 スナックゴールド	元気ヨーグルト ぼたぼた焼き
	エネルギー 518Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.3g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.4g	エネルギー 488Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.6g	エネルギー 551Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g	エネルギー 461Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.3g

お知らせ

☆3日(月) 豆まき会があります。

☆14日(金) ばんだ組のチャレンジクッキングでバレンタインクッキー作りにチャレンジします。

☆ばんだ組のリクエストメニューを2月、3月に分けて入れてあります。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



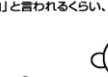
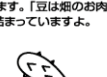
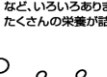
豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

【豆にもいろいろあります】

-ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。
「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんのお楽しみが詰まっていますよ。



2月の献立表

りす組・うさぎ組・ばんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="text-align: center;">  <h2 style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">朝食を食べる習慣をつけましょう</h2>  </div> <p style="text-align: center;">時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょ。</p> <div style="text-align: center;">      </div>					1日
					ごはんはいりません
					ロールパン 豚もやしスープ 炒り卵 ブロッコリーカレー味 トマト 果物 (バナナ)
					プリン ソフトせんべい
					エネルギー 603Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.5g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
豆まき会					ごはんはいりません
野菜入り炒り卵 ポテトサラダ キャベツのりしょう油和え みそ汁 果物 (みかん)	鮭の洋風焼 キャベツとオホーツク和え 春雨のいり煮 みそ汁 果物 (りんご)	豆ドライカレー ブロッコリーごま和え 粉吹羊甘辛和え 春雨スープ 果物 (バナナ)	松風焼き ひじきの煮物 シルバーサラダ みそ汁 果物 (オレンジ)	卵とじうどん ブロッコリーマヨドレ ごぼうのサラダ トマト 果物 (苺)	ごはんはいりません 十勝ステックパン ふわふわ野菜スープ 胡瓜マヨドレ和え ベビーチーズ トマト 果物 (バナナ)
鬼ゼリー ばかうけ	おしどり牛乳 焼きそば	おしどり牛乳 ロールケーキ	おしどり牛乳 一口バリバリピザ	おしどり牛乳 練乳サンド	マスカットゼリー まがりせんべい
エネルギー 538Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 22.8g	エネルギー 475Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.7g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.3g	エネルギー 500Kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.9g	エネルギー 543Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.7g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.1g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
五目納豆 赤黄ピーマンソテー ブロッコリーみそネーズ和え みそ汁 果物 (みかん)	建国記念の日		ささみのフライ甘辛からめ 白菜とハムのサラダ 五目きんぴら みそ汁 果物 (オレンジ)	親子煮 小松菜の三色ナムル 切干大根の煮物 清汁 果物 (りんご)	ごはんはいりません 磯ラーメン ブロッコリー赤黄和え ジャーマンポテト 果物 (いよ柑)
ジョア (プレーン) ふかし芋			おしどり牛乳 ツナマヨトースト	おしどり牛乳 おから入り揚げドーナツ	おしどり牛乳 キャラメルサンド
エネルギー 407Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.9g			エネルギー 494Kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.9g	エネルギー 513Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 24.8g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.5g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
誕生会					ごはんはいりません
野菜焼肉 春雨サラダ 一口がんもの含煮 清汁 果物 (みかん)	目玉焼ココット風カレー味 ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ トマト みそ汁 果物 (苺)	味噌おでん 小松菜のりしょう油和え ピーファンソテー みそ汁 果物 (オレンジ)	麻婆豆腐 和風サラダ 蓮根きんぴら (五目) みそ汁 果物 (りんご)	ごはんはいりません かしわうどん ブロッコリーさつま芋の和え 金時豆の煮豆 トマト 果物 (いよ柑)	ごはんはいりません ロールパン 豆腐入り中華スープ ピーマンしりしり ベビーチーズ トマト 果物 (バナナ)
ジョア (ストロベリー) フライドポテト	おしどり牛乳 ケーキデコレ	りんごゼリー 星たべよ	おしどり牛乳 キャロットケーキ	おしどり牛乳 ジャムバターパン	ソフィール (ストロベリー) ハッピーターン
エネルギー 422Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.3g	エネルギー 580Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 29.0g	エネルギー 385Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.0g	エネルギー 421Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.9g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.0g	エネルギー 519Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.8g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
振替休日					ごはんはいりません
					ごはんはいりません
					ミニクワッサン キャベツとツナ豆乳みそスープ 蛇腹胡瓜のごま油和え ささみの煮物 トマト 果物 (みかん)
					元気ヨーグルト ぼたぼた焼き
					エネルギー 424Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.2g
					エネルギー 517Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.6g
					エネルギー 433Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.0g
					エネルギー 523Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.2g
					エネルギー 594Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 26.8g

お知らせ

- ☆3日(月) 豆まき会です。
- ☆6日(木) ばんだ組 お別れ遠足です。
遠野に行って蕎麦打ち体験をします。
- ☆14日(金) ばんだ組のチャレンジクッキングで
バレンタインクッキー作りに挑戦します。
- ☆ばんだ組のリクエストメニューを2月、3月に
分けて入れています。



豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

【豆にもいろいろあります】

- ・**ダイズ** / 色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
 - ・**【黄ダイズ】** = 主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもあります。
 - ・**【黒ダイズ】** = きな粉です。おせち料理に使われます。
 - ・**【青ダイズ】** = きな粉や煮豆にされます。
- ※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんのお楽しみが詰まっていますよ。

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。

