



2月えんだよい

令和4年2月1日(火)発行

中妻子供の家保育園
23-5550 担当 大澤

もうすぐ節分ですね。保育園では、鬼のお面製作を楽しんでいる子どもたちです。各クラス、ユニークな鬼のお面が完成しました。今年も、2月3日(木)に、豆まき会を行います。「今年一年、コロナに負けずに、元気に過ごせますように」と願いを込めて豆まきをしたいと思いません。今年も、遠い山から、赤鬼と青鬼が保育園に遊びにくるかもしれませんね。子どもたちの心の中にいる病気鬼や、好き嫌い鬼、寝坊助鬼などを退治することができるといいですね。

節分の翌日は立春となり、暦の上では、春になりますが、厳しい冬の寒さが続いております。引き続き、感染症対策を行いながら、体調を崩さないよう十分気を付けて過ごしましょう。

園長 八幡 雅子



- 1日(火) 安全点検
- 3日(木) 豆まき会
- 4日(金) 平田小学校一日入学(保護者のみ参加)
- 8日(火) 修了記念写真撮影 10時～
- 9日(水) 保護者幹事会 18時～
- 10日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
身体測定
- 14日(月) 読み聞かせの会(りす・うさぎ・ぱんだ組)
チャレンジクッキング(ぱんだ組)
- 15日(火) 甲子小学校一日入学
- 16日(木) 釜石小学校一日入学(保護者のみ参加)
- 双葉小学校一日入学(保護者のみ参加)
- 17日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
小佐野小学校一日入学
- 22日(火) 誕生会

～子育て支援センター行事～

- 9日(水) みんなのひろば(ママ講座: 栄養士のお話)
- 16日(水) のびのび・ぴよんぴよんサークル
(おひな様を作ろう)

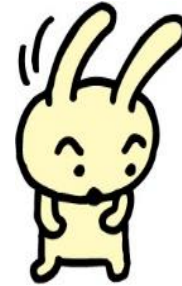
おめでとう!

絵画コンクール
で、三陸鉄道強化
促進協議会
会長賞を頂きました☆
おめでとう!



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。ご協力をお願いします。



※新型コロナウイルスの感染状況により、センター利用やイベント等を見合わせることもありますが、ご理解・ご協力をお願い致します。



おたんじょうび おめでとう



卒園式について

3月12日(土)

詳細については、後日、お知らせ致します。



☆各クラスより☆

ぱんだぐみ～もうすぐ節分ですね。自分の中にいる鬼を退治して、今年1年健康で元気に過ごせるといいですね! 2月からは就学に向けて、お昼寝なしで過ごす日もありますので、早寝早起き等、生活リズムを整え、無理なく過ごせるようにしましょうね。

うさぎぐみ～うさぎ組での生活もあと2カ月となりました。最近ルールを確認しながら、リレーごっこやドッジボール、運動遊び等をみんなで楽しんでいます。勝ち負けによる嬉しさや悔しさを経験したり、自分の思いを伝えたり、友だちの思いに気付いていけるといいなと思います。今月も寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。

りすぐみ～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。うさぎ組に進級するまでの残り2カ月、頑張っていきたいですね。2月3日は節分です。子どもたちも心の中の鬼を退治し、また1つ、成長できるといいですね。

ひよこ2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。りす組進級に向け、着脱や片付け、トイレトレーニング等、自分でできることを少しでも増やせるよう、残り2カ月、頑張りたいと思います。今月は豆まき会があります。自分で作った鬼のお面を早くつけたい様子のひよこ2組です。

ひよこ1ぐみ～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。今後もお子さんの成長をご家庭と伝え合いながら、保育を進めていきたいと思っています。ひよこ2組の進級に向け、衣服の着脱やトイレトレーニングにも挑戦していきたいと思っています。宜しくお願いします。

ひよこ0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。鼻水や咳等で体調を崩すお友だちの姿が見られましたが、今月も寒さに負けず、みんなで元気に過ごしていきたいですね。今年度も残すところあと2カ月となりましたが、ひよこ1組への進級に向けて、靴や衣服を脱いでみたり・・・少しずつ自分でやってみようとする気持ちが育つような声掛けをしていきたいと思っています。



の献立表



ひよこ組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
なぜ豆まきを するの？ 年男が家主が炒り大豆を まき、家族は年の数だけ 食べて病気知らずの1年 を過ごせるといふ豆まき。 豆を使うのは、鬼の目を 打つ「魔目」、鬼を減す 「魔滅」、マメに働く という語呂合わせなどが からきているようです。	1日 牛乳 豆腐のふわふわ揚げ 蓮根とじゃこのきんぴら キャベツの胡麻マヨ和え 味噌汁 果物 御飯	2日 牛乳 味噌おでん 春雨と胡瓜のサラダ 五目スープ 果物 御飯	3日 牛乳 鬼っこごはん(ドライカレー) 大豆の甘辛揚げ スティック胡瓜(味噌マヨ) 味噌汁 果物	4日 元気ヨーグルト 肉みそそば 法蓮草とツナのサラダ トマト スープ 果物	5日 牛乳 食パン 肉団子のスープ煮 果物
	牛乳 みそお焼き	麦茶 おから入り揚げドーナツ	グリンゴんご果汁 鬼さんパン(手作りパン)	牛乳 にんじんもち	ヨーグルト お菓子
	エネルギー 476Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.0g	エネルギー 479Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.3g	エネルギー 558Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.1g	エネルギー 419Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.9g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.8g
	7日 元気ヨーグルト	8日 牛乳	9日 牛乳	10日 元気ヨーグルト	11日 建国記念の日
シチュー 白菜とりんごのサラダ 大根の鶏味噌かけ 果物 御飯	ポテトピーズ 春雨サラダ マカロニソテー 味噌汁 果物 御飯	鯖の焼きおろし煮 糸こんにゃくとごぼうの味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え 卵とニラのスープ 果物 御飯	鶏肉マカロニグラタン トマト(ドレッシング) すき昆布とひじきの炒め煮 味噌汁 果物 御飯	建国記念の日 	わかめおにぎり 大根と玉葱の味噌汁 果物
牛乳 ごまごま豆腐パン	シリアブレン カレーtoast	麦茶 アップルパイ	フルーチェ ウエハース		飲み物 お菓子
エネルギー 512Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.3g	エネルギー 537Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.2g	エネルギー 428Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.7g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.8g		エネルギー 280Kcal たんぱく質 10.3g 脂質 4.7g
14日 牛乳	15日 牛乳	16日 元気ヨーグルト	17日 牛乳		18日 元気ヨーグルト
五目納豆 粉吹き芋の甘辛和え 白菜と大根とベーコンの コトコト煮 味噌汁 果物 御飯	魚のカレーパン粉焼き マカロニサラダ 野菜炒め 味噌汁 果物 御飯	ほうれん草のキッシュ ひじきの炒め煮 キャベツとパインのサラダ 味噌汁 果物 御飯	ジャンボシウマイ 金時豆の煮豆 ごぼう入りサラダ 味噌汁 果物 御飯	チキンライス ヒレカツ キャベツと人参のサラダ 清まし汁 果物	ロールパン チキンスープカレー 果物
麦茶 ココアブラウニー	麦茶 シュガーラスク	牛乳 焼きそば	麦茶 マシュマロフレックスナック	牛乳 クッキー	プリン お菓子
エネルギー 439Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.6g	エネルギー 400Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.7g	エネルギー 470Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.6g	エネルギー 437Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.0g	エネルギー 468Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.9g	エネルギー 408Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.8g
21日 元気ヨーグルト	22日 誕生会 牛乳	23日 天皇誕生日	24日 牛乳	25日 元気ヨーグルト	26日 牛乳
魚のムニエル(トマトソース) 春雨と胡瓜の酢の物 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁 果物 御飯	ささみのフライ甘辛からめ ポテトサラダ 法蓮草ののりしょう油和え ミニトマト 果物 御飯	天皇誕生日 	麻婆豆腐 さつま芋の天ぷら 白菜とりのり中華和え 味噌汁 果物 御飯	カレーうどん ブロッコリーチーズ焼き 切干大根の酢の物 果物	十勝バタースティック ふわふわ卵とし野菜スープ 果物
牛乳 南瓜ボール	グリンゴ野菜&フルーツ フルーツロールケーキ		シリアブレン ポテトチップ	牛乳 メロンパン(手作り)	ヨーグルト お菓子
エネルギー 469Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.0g	エネルギー 453Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.0g		エネルギー 474Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.7g	エネルギー 494Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.3g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.2g
28日 牛乳	給食室からお知らせ 給食室からのお知らせ ①進級に向けて、ひよこ0、1組では、食べる大きさを 少し大きくしてみたり、ひよこ2組では、箸を使う練習 をしています。お家でもチャレンジしてみてくださいね。 ②14日(月)はバレンタインデー♡ばんだ組はクッ キー作りにチャレンジする予定です。 ③メニューは都合により変更となる場合があります。				

今月からばんだ組のリクエストメニューが入っています。

その中のレシピを紹介します♪

※献立の赤字メニューはリクエストメニューです。

麻婆豆腐

材料 (3人分)

- ・木綿豆腐・・・180g
- ・豚挽・・・30g
- ・葱・・・24g
- ・えのき・・・15g
- ・グリーンピース缶・・・10g
- ・にんにく・・・1片
- ・もやし・・・20g

- ・ケチャップ・・・15g
- ・醤油・・・3g
- ・砂糖・・・1.5g
- ・味噌・・・3g
- ・みりん・・・3g
- ・鶏がらの素・・・1.5g
- ・水・・・75cc
- ・水溶性片栗粉・・・適宜

作り方

- ①豆腐は重石をして水切りをしておく。
- ②葱、にんにくはみじん切り。えのき、もやしは1cm程度に切る。
- ③水切りした豆腐は2cm角くらいに切っておく。
- ④ポウルにAを合わせておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、にんにくを香りが立つまで炒め、豚挽を入れ、分量外の酒少々を振り入れ臭みを取り、塩コショウ少々で肉に下味を付ける。
- ⑥えのき、もやし、葱を入れ炒め、鶏がら、水とAを入れ、豆腐、グリーンピースを加え、煮立てる。
- ⑦煮えたら水溶性片栗粉でとろみをつけ完成。

子どもの「困った」をどうする？ 偏食

食べ物の好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いな物が多いと心配ですね。ある食材が嫌いな理由は、舌触りや歯触り、匂いなどの不快感に加え、食べた後に気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていれば問題はありますが、次第に食べられるようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味付けの仕方を変えて出してみても良いでしょう。楽しい雰囲気の中で「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらたくさん褒めてあげましょう。

嫌いな物を無理強いはしてはありますが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないよう、意識した献立を心がけましょう。





の献立表



りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火 1日	水 2日	木 3日 豆まき会	金 4日	土 5日
なぜ豆まきを するの？ 年男か家主が炒り大豆を まき、家族は年の数だけ 食べて病気知らずの1年 を過ごせるという豆まき。 豆を使うのは、鬼の目を 打つ「魔目」、鬼を滅す る「魔滅」、マメに働く という語呂合わせなどが かざっているようです。	豆腐のふわふわ揚げ 蓮根とじゃこのきんぴら キャベツの胡麻マヨ和え 味噌汁 果物	味噌おでん 春雨と胡瓜のサラダ 五目スープ バナナ 果物	ご飯はいりません 鬼っこはん(ドライカレー) 大豆の甘辛揚げ スティック胡瓜(味噌マヨ) 味噌汁 果物	ご飯はいりません 肉みそそば 法蓮草とツナのサラダ トマト スープ 果物	ご飯はいりません 食パン 肉団子のスープ煮 果物
	牛乳 みそお焼き	牛乳 おから入り揚げドーナツ	りんごジュース 鬼さんパン(手作りパン)	牛乳 にんじんもち	ヨーグルト お菓子
	エネルギー 387Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.6g	エネルギー 485Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.9g	エネルギー 655Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.6g	エネルギー 494Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.5g	エネルギー 410Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.6g
7日	8日	9日	10日	11日	12日
シチュー 白菜とりんごのサラダ 大根の鶏味噌かけ 果物	ポテトピーズ 春雨サラダ マカロニソテー 味噌汁 果物	鯖の焼きおろし煮 糸コンとごぼうの味噌煮 フロッコリーのごま酢和え スープ 果物	マカロニグラタン トマト(ドレッシング) すき昆布とひじきの炒め煮 味噌汁 果物	建国記念の日 	
牛乳 ごまごま豆腐パン	ショア カレートースト	牛乳 アップルパイ	フルーチェ ウエハース	飲み物 お菓子	
エネルギー 466Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 23.5g	エネルギー 460Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 12.5g	エネルギー 395Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.0g	エネルギー 420Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.4g	エネルギー 272Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 1.2g	
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ハロウィンクッキング(ぱんだ組)	五目納豆 粉吹き芋の甘辛和え 白菜と大根とベーコンの コトコト煮 味噌汁 果物	魚のカレーパン粉焼き マカロニサラダ 野菜炒め 味噌汁 果物	ほうれん草のキッシュ ひじきの炒め煮 キャベツとパインのサラダ 味噌汁 果物	ご飯はいりません ジャンボシューマイ 金時豆の煮豆 ごぼう入りサラダ 味噌汁 果物	ご飯はいりません チキンライス ヒレカツ キャベツと人参のサラダ 清まし汁 果物
牛乳 ココアブラウニー	牛乳 シュガーラスク	牛乳 焼きそば	牛乳 マシュマロフレイクスナック	牛乳 クッキー	プリン お菓子
エネルギー 419Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.6g	エネルギー 364Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g	エネルギー 387Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.9g	エネルギー 402Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.0g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.5g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.3g
21日	22日 誕生会	23日	24日	25日	26日
魚のムニエル(トマトソース) 春雨と胡瓜の酢の物 さつまいものオレンジ煮 味噌汁 果物	ささみのフライ 甘辛からめ ポテトサラダ 法蓮草ののりし油和え ミニトマト 果物	天皇誕生日 	麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら 白菜とりのり中華和え 味噌汁 果物	ご飯はいりません カレーうどん フロッコリーチーズ焼 切干大根の酢の物 果物	ご飯はいりません 十勝バタースティック ふわふわ卵とじ野菜スープ 果物
牛乳 南瓜ボール	グリコ野菜&フルーツ フルーツロールケーキ		ショア ポテトチップ	牛乳 メロンパン(手作り)	ヨーグルト お菓子
エネルギー 404Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.6g	エネルギー 381Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.3g		エネルギー 369Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.2g	エネルギー 603Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.8g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.0g
28日	給食室からお知らせ ♪3日(木)は豆まき会です。完全給食となり ますので、御飯はいりません。 ♪14日(月)はハロウィンデーぱんだ 組はクッキー作りにチャレンジする予定です。 ♪メニューは都合により変更となる場合があ ります。				
鮭のピザソース焼き 白菜とりんごのサラダ フロッコリーおかか和え 味噌汁 果物					
牛乳 ココア蒸しパン					
エネルギー 581Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 15.7g					

今月からぱんだ組のリクエストメニューが入っています。その中のレシピを紹介します♪

※献立の赤字メニューはリクエストメニューです。

麻婆豆腐

材料 (3人分)

- ・木綿豆腐・・・180g
- ・豚挽・・・30g
- ・葱・・・24g
- ・えのき・・・15g
- ・グリーンピース缶・・・10g
- ・にんにく・・・1片
- ・もやし・・・20g

- ・ケチャップ・・・15g
- ・醤油・・・3g
- ・砂糖・・・1.5g
- ・味噌・・・3g
- ・みりん・・・3g
- ・鶏がらの素・・・1.5g
- ・水・・・75cc
- ・水溶き片栗粉・・・適宜

作り方

- ①豆腐は重石をして水切りをしておく。
- ②葱、にんにくはみじん切り。えのき、もやしは1cm程度に切る。
- ③水切りした豆腐は2cm角くらいに切っておく。
- ④ポウルにAを合わせておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、にんにくを香り立つまで炒め、豚挽を入れ、分量外の酒少々を振り入れ臭みを取り、塩コショウ少々で肉に下味を付ける。
- ⑥えのき、もやし、葱を入れ炒め、鶏がら、水とAを入れ、豆腐、グリーンピースを加え、煮立てる。
- ⑦煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ完成。

子どもの「困った」をどうする？ 偏食

食べ物の好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いな物が多いと心配ですよね。ある食材が嫌いな理由は、舌触りや歯触り、匂いなどの不快感に加え、食べた後に気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていれば問題はありますが、次第に食べられるようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味付けの仕方を変えて出してみると良いでしょう。楽しい雰囲気の中で「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらたくさん褒めてあげましょう。

嫌いな物を無理強ひすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないよう、意識した献立を心がけましょう。

