

寒さの中でも芽吹く木々の生命力を感じる 2 月。今月も寒い毎日の中で、心も体も木の芽のようにたくましく過ごしてほしいと思います。

また、先月はお忙しい中子育てトークの時間をとって頂き、誠にありがとうございました。これからも子どもの成長を共に見守っていきたいと思いますので、今後ともよろしくお願い致します。

感染症が流行する時期となり、園でもインフルエンザ対策としてお茶うがいやマスクを着用して生活をしています。家族みんなでうがい手洗いをしっかりとして、予防に努めていきましょう。また、登園時に玄関にて手の消毒を忘れずにしていただくよう、よろしくお願い致します。

【保育園】

【子育て支援センター】

3日(月)豆まき会 3日(月)すまいるひろば

5日(水)体育教室

13日(木) 親子サークル

13日(木) クッキー作り(3・4・5歳児)

めだかぐみ

14日(金)誕生会

18日(火)ハッピーチェック

19日(水)体育教室

21日(金)避難訓練

28日(金) お別れ会





雪遊びの準備をお願いします!!

雪が積もりましたら、雪遊びをしますので、 積もったときは雪遊び用具を持たせてください。

○手袋(防水用がある人はその方がいいですね。) ○スキーズボン又はウェアー(上下)

(ウィンドブレーカーのズボンだけでもいいです。)

○長靴もしくはスノーブーツ

(登園時に履いてきてください。)

○汚れ物袋

○着替え



インフルエンザやノロウイルスなど感染症 の流行する時期です。熱や嘔吐、下痢などの 体調の悪い時は無理をさせず、早めの受診を お願い致します。

また、受診の際には保育園に通園している ことを医師に伝え、翌日の登園について聞い ていただき、指示に従ってください。

なお、家庭内などで感染症が発症した場合 もお知らせください。



会分号又信息110

さくらぐみ 子育てトークは、お忙しい中ありがとうございました。 お家でのお子さんの様子を知ることが出来ました!!

先月は、こま回しやカルタ、けん玉などお正月遊びをたくさん楽しみました。特に、こま回しは、毎日練習して、回せるようになったと大喜びの子供たちでした。また、字にも興味を示し、お友達や先生に一生懸命、お手紙を書いていました。

園生活も残り2ヶ月となりましたが、笑顔いっぱい楽しく過ごしたい と思います。

ひまわりぐみ 今年は暖冬とも言われ、大好きな雪遊びはまだできていないのが残念ですが、戸外に出れない分、お正月遊びや運動遊びを存分に楽しむことができました。

繰り返し、あきらめずに挑戦するコマ回し。上手に回せるようになったお友だちもいました。この時期は年長さんへの憧れが目につき、縄とびも頑張っています。異年齢児とたくさんの関りを持ち、思い出をいっぱい作っていきたいです☆

すずらんぐみ 子育てトークではお子さんについてたくさんお話ができて良かったです。ありがとうございました。

さて、いよいよすずらん組でいられるのも残り 2 ヶ月になりました ね!さらにもっと出来ることを増やして立派なお兄さんお姉さんになっ ていけるよう、体調を崩さず元気に過ごしていけるようにしましょう!

こすもすぐみ 先月は、お忙しい中子育てトークへお越し頂き、ありがとうございました。お家での様子と園での姿についてお話をすることができてよかったです。

先月から給食を箸で食べたり、お当番を順番にやってみたりと進級に 向けての取り組みを頑張っています!「すずらんぐみになる」という期 待を持ちながら、残り2ヶ月もみんなで楽しく過ごしていきたいと思い ます。

すみれぐみ あっという間にもう2月ですね。まだまだ寒い日が続きますが、外で遊ぶことを心待ちにし、「きょうはあめだね」「かぜふいてる」「そとであそびたい!」と話している子ども達です。言葉もどんどん増え、かわいいやりとりがたくさん聞かれます。

すみれぐみでの生活もあと少しです。体調には十分気を付けながら元 気に過ごしていきましょう。

たんぽぽぐみ 冬の寒さにも負けずに、元気に過ごしているたんぽぽ組のお友達です。指先が上手に使えるようになってきたので、靴やズボンの着脱など簡単な身の回りのこともひとりでやろうと頑張っていますよ!体調管理には十分気をつけながら今月も元気に過ごしていきたいと思います。



<u>2019年度</u>



予定献立表

468/430 468/430



496/460 鵜住居保育園

日	曜	3 歳 以 上 児	以上児栄養量	3 歳未満児	未満児栄養量	おやつ
1	土	ふわふわ親子煮・・・・春雨と胡瓜の酢の物 えのきの清し汁・・・・果物	350 Kcal	左 同・ごはん	420 Kcal	ビスケット 牛乳
3	月	鬼さんスパバーグ · 切り干し大根のさっぱりサラダ 浸し豆 · コンソメスープ · 果物	527 Kcal	左 同・ごはん	535 Kcal	ホットケーキ 牛乳
4	火	サンマのおかか煮 ・ もやしとピーマンの甘酢和え さつま芋の天ぷら ・ 豆腐と若布と葱の味噌汁 ・ 果物	481 Kcal	左 同・ごはん	551 Kcal	五平餅 りんごジュース
5	水	卵の袋煮 ・ 繊切り野菜と春雨のソテー 法蓮草の塩昆布和え ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	395 Kcal	左 同・ごはん	475 Kcal	きな粉あめ ョーグルトドリンク
6	木	チキンナゲット ・ にらともやしのお浸し 里芋と油揚げの甘辛煮 ・ 山東菜と白玉麩の味噌汁 ・ 果物	426 Kcal	左 同・人参ご飯	480 Kcal	コーンマヨトースト スキムミルク
7	金	きつねうどん · 金時豆の煮豆 · 白菜のドレッシング和え · 果 物	572 Kcal	左 同	453 Kcal	お菓子・牛乳
8	±	肉豆腐 ・ マセドアンサラダ ・ 若布のスープ ・ 果物	382 Kcal	左 同・ごはん	438 Kcal	クラッカー 牛乳
10	月	けんちん汁 ・ ジャーマンポテト ・ 磯香浸し ・ 果物	438 Kcal	左 同・ごはん	529 Kcal	ミニアップルパイ ジョア
12	水	鶏肉のマーマレード焼き ・ ビーンズサラダ ブロッコリーの胡麻和え ・ ポテトスープ ・ 果物	453 Kcal	左 同・ごはん	498 Kcal	オレンジゼリー せんべい · 牛乳
13	木	鯖のカレー立田揚げ・・・ 人参とレーズンのサラダ 大根のゴマ味噌がけ・・ 若布と卵とエノキの清まし汁・・ 果物	546 Kcal			チョコックッキー スキムミルク
14	金	チキングラパン ・ 春雨の酢の物 (お誕生 野菜スープ ・ 果物		※ 以上児の皆さんもご飯はいりません。	以 532 未 485	クリームカステラ スキムティー
15	±	プルコギ丼 ・ じゃが芋とグリンピースの甘煮 白玉麩と葱の味噌汁 ・ 果物	353 Kcal	左 同・ごはん	522 Kcal	せんべい 牛乳
17	月	芋の子汁 ・ 焼き豆腐の甘味噌かけ ・ マカロニソテー ・ 果物	495 Kcal	左 同・ごはん	570 Kcal	お菓子 ジョア
18	火	ミルクカレー ・ 三色野菜のじゃこ和え 若布とコーンのスープ ・ 果物	442 Kcal		496 Kcal	ソフール ウエハース
19	水	だし巻き卵 ・ 切り干し大根のツナサラダ すき昆布の煮つけ ・ 小松菜のと人参の味噌汁 ・ 果物	443 Kcal	左 同 · グリン ピースご飯	497 Kcal	チョコサンド <u>牛乳</u>
20	木	鮭のレモンヨーグルト焼き ・ インディアンサラダ 五目納豆 ・ しめじの味噌汁 ・ 果物	441 Kcal	左 同・ごはん	507 Kcal	プリン カルシウムせんべい
21	金	スパゲッティミートソース ・ 大根とハムのサラダ キャベツと油揚げの炒め煮 ・ 卵とニラのスープ ・ 果物	629 Kcal	左 同	509 Kcal	小松菜のおにぎり 牛乳
22	±	豚肉のケチャップソテー・里芋と人参とさつま揚げの煮物豆腐と若布の清まし汁・果物鮭缶と白菜のシチュー・厚揚げの生姜煮	375 Kcal	左 同・ごはん	453 Kcal	揚げせんべい 牛乳
25	火	ビーマンとひじきのソテー ・ 果物	579 Kcal	左 同・ごはん	574 Kcal	スヤムミルク
26	水	マーボー豆腐 ・ 野菜のチーズ焼き もやしのり酢 ・ なめこ汁 ・ 果物	473 Kcal	左 同・ごはん	552 Kcal	大学芋ョーグルジョイ
27	木	鰆の葱味噌焼き ・ キャベツと人参とコーンのお浸し マカロニサラダ ・ みすず豆腐と小松菜の清まし汁 ・ 果物	370 Kcal	左 同・ごはん		南瓜団子の胡麻 かけ 麦茶
28	金	(完全給食) ホールでお別れ会のバイキングを楽し	しみます		以 609 未 455	プリンアラモード ポッキー
29	土	バターブレッド ・ フィッシュソーセージ ・ 果物 ・ 牛乳	521 Kcal	左同	414 Kcal	お菓子 牛乳

おしら

14日(金)はお誕生会

28日(金) はお別れ会です。

麺の日は、**7日(金)・21日(金)**です。 完全給食ですので、以上児さんもご飯は いりません。

はし・コップ・おしぼりを忘れずに持たせて下さい。



食欲がない時の食事

熱があるときは、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、リンゴなどの果物をとりましょう。

下痢のときも水分が多くて消化のよい、同じ内容の食事が適しています。

また、リンゴは整腸作用のあるペクチンが多く含まれた、**皮付きのままのすりおろ レリンゴ**がおすすめです。

のどが痛い、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。





風邪予防

毎日新型コロナウイルスの感染拡大のニュースが新聞やテレビで取り上げられていますね。

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルス などが流行するシーズンです。ウイルスに負け ない体をつくるには、バランスのよい食事が大 切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー・ほうれん草などに含まれ、免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を/





保護する緑黄色野菜に含まれるビタミン Aなどを意識して取るとよいでしょう。

また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、 体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。 早めの受診が大切です。



冬の行事と豆

日本では様々な豆や豆の加工品が食べられ **
ていますが、行事にも深い関わりがあります。**
お節料理の黒豆は、マメに働けるようにという願いが込められています。鏡開きのお汁*
粉などに使うあずきは、縁起物としてお赤飯*
などにも使われています。節分の大豆には魔*
除けの意味合いがあります。



栄養豊富な豆料理を、行事の 機会にたくさん食べましょう。





にんじん



常備野菜として様々な料理に 活用されているにんじんは1 年を通じて栽培されています が、本来の旬は冬です。

冬のにんじんは、甘みも栄養価も増し、 色も鮮やかです。にんじんに含まれ、きれ いなオレンジ色の元となっているカロテン は、体内でビタミンAに変わり、体の抵抗 力を高める働きがあります。カロテンは皮 に多く含まれています。

