



2月園だより

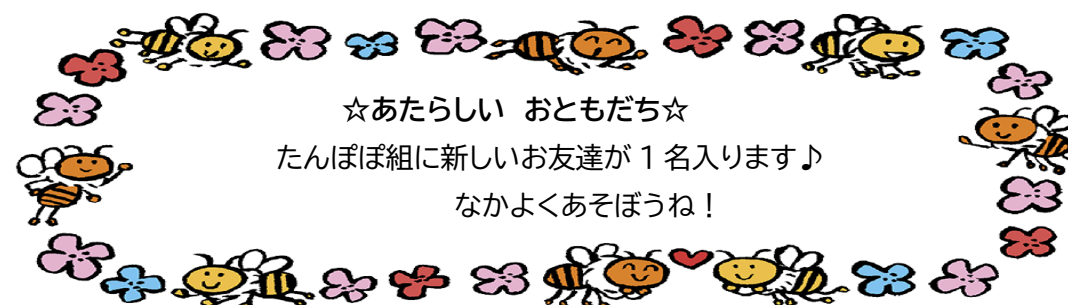
R3年 2月1日 鶴住居保育園発行 担当 菅原

寒い日が続きましたが、雪が降った日は戸外に出て雪遊びが出来ました。雪の上を歩いたり、雪に触れて感触を楽しんだり、ソリ遊びなど、歓声を上げて冬の遊びを楽しむ姿が見られました。先月の子育てトークではお忙しい中ご参加を下さり、ありがとうございました。園や家庭での子どもたちの様子を確かめながら、今後の保育につなげていきたいと思ひます。就学や進級も近くなってきましたので、少しずつ気持ちの準備も出来るようにしながら、寒い季節も元気に過ごしていきたいと思います。



1日(月) 食育の日
2日(火) 豆まき会
5日(金) 焼き芋会
9日(火) ハッピーチェック
10日(水) 体育教室

19日(金)誕生会
22日(月)エアートランポリン
24日(水)避難訓練
26日(金)お別れ会
☆センター☆
18日(木)すまいるひろば



☆あたらしい おともだち☆
たんぽぽ組に新しいお友達が1名入ります♪
なかよくあそぼうね！

☆クラスだより☆

○たんぽぽぐみ

先月の子育てトークでは、たくさんお話をすることが出来て良かったです。ありがとうございました。お友達との関わりもだいが増え「かして」「どうぞ」等、言葉や身振りで、おもちゃのやりとり等を楽しむ姿が見られます。低月齢のお友達も、保育者との関わりをニコニコしながら楽しんでありますよ。寒さが続きますが、風邪をひかない様に元気に過ごしたいですね。

○すみれぐみ

防寒具を身に着けて、雪遊びをすることができました。雪の上にジャンプしたり、寝転んだりして冬の遊びを楽しめました。お友達との関わりも増えてきて、同じ遊びをしたり、お話をしたり楽しむ姿が見られてきました。進級に向けて、うがいや、自分の持ち物をかばんにしまったりすることも、少しずつ取り入れていきたいと思ひます。

○こすもすぐみ

先月はお忙しい中、子育てトークへのご参加をありがとうございました。すずらんぐみに向けて、これから箸の練習をしたり、たくさんできる事を増やしていきましょうね。ひき続き体調に気を付けて、感染症対策をしっかりとしていきましょうね。

○すずらんぐみ

先月はお忙しい中、子育てトークにお越しいただきありがとうございました。おうちの様子や園での様子を伝え合うことが出来て良かったです。1月はハサミを使って紙を切ることや、自分でおしぼりをしぼる練習など、様々なことにチャレンジして自信につながればと思ひています。2月からはハミガキを始めたい思ひますので準備をお願いします。

○ひまわりぐみ

先月はお正月遊びをしたり、制作をして楽しみました。かるたやお手紙のやりとりを通して、ひらがなを読んだり書いたりするのが上手になりました。今月はクラス全体で簡単なゲームに取り組んだりしながら、友だちとの関わりを楽しんでいきたいと思ひます。

○さくら

先月は、お正月遊びや雪遊びなど、冬ならではの遊びをたくさん楽しみました。こま回しは毎日のように練習して上手に回せるようになりましたよ。今月はお昼寝なしの日を始めていき、就学に向けての生活リズムを整えていきたいです。そして健康管理に留意しながら、全員で一つ一つの行事に参加していきたいものです。



予 定 献 立 表



2020年度

480/430

492/460

鶴 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 月	鯖のかば焼き ・ 春雨と胡瓜の酢の物 南瓜の鶏そぼろ煮 ・ 豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	477 Kcal	左 同 ・ ごはん	522 Kcal	フレンチトースト 牛乳
2 火	鬼さんスパバーグ ・ 大豆の甘辛揚げ 茹でブロッコリー ・ にらともやしの中華スープ ・ 果物	580 Kcal	左 同 ・ コーンと 若布のご飯	580 Kcal	鬼さんカップケーキ スキムミルク
3 水	豚汁 ・ 切り干し大根の梅和え ・ れんこんのカレー炒め ・ 果物	487 Kcal	左 同 ・ ごはん	534 Kcal	チョコサンド 牛乳
4 木	ぶりの照り焼き ・ ごぼうの塩きんぴら マカロニサラダ ・ みずす豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物	444 Kcal	左 同 ・ ごはん	483 Kcal	ソファール 揚げせんべい
5 金	野菜ラーメン ・ もやしとコーンの甘酢和え 大根とごぼうと鶏肉の味噌煮 ・ 果物	634 Kcal	左 同	491 Kcal	ミニアップルパイ ジョア
6 土	ふわふわ親子煮 ・ いんげんのお浸し えのきの清し汁 ・ 果物	372 Kcal	左 同 ・ ごはん	441 Kcal	ビスケット ・ 牛乳
8 月	鱈フライのタルタルソースかけ ・ 大豆とすき昆布と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとカリフラワーのゴマ和え ・ なめこ汁 ・ 果物	442 Kcal	左 同 ・ ごはん	483 Kcal	お好み焼き 牛乳
9 火	ココット ・ 大根と若布の和風サラダ 人参とツナのさっと炒め ・ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ 果物	527 Kcal	左 同 ・ ごはん	541 Kcal	チョコクッキー スキムミルク
10 水	えびグラタン ・ ほうれん草としらすの磯香浸し ひじきのナムル ・ けんちん汁 ・ 果物	431 Kcal	左 同 ・ ごはん	468 Kcal	五平もち ・ 麦茶
12 金	スパゲッティミートソース ・ カブと油揚げの煮浸し しめじと白菜の甘酢和え ・ えのきのスープ ・ 果物	497 Kcal	左 同	390 Kcal	フルーチェ オールレーズン
13 土	春雨入りあんかけ丼 ・ 卵と長ねぎの味噌汁 ブロッコリーのサラダ ・ 果物	375 Kcal	左 同 ・ ごはん	435 Kcal	せんべい ・ ジョア
15 月	ミルクカレー ・ キャベツとパインのサラダ 若布のソテー ・ エリンギのスープ ・ 果物	453 Kcal	左 同 ・ ごはん	477 Kcal	南瓜の包み焼き スキムミルク
16 火	鮭のカレーマリネ ・ ひじきとベーコンのソテー 南瓜のパン粉焼き ・ 白玉麩と小松菜の味噌汁 ・ 果物	387 Kcal	左 同 ・ ごはん	448 Kcal	豆腐団子のあべ川 牛乳
17 水	鶏肉の大豆五目煮 ・ 白菜とりんごのサラダ ブロッコリーのおかか和え ・ 人参と水菜の清まし汁 ・ 果物	545 Kcal	左 同 ・ 舞茸ご飯	598 Kcal	卵サンド 牛乳
18 木	魚ときのこの味噌焼き ・ 切り干し大根と胡瓜のサラダ さつま芋の胡麻蜜かけ ・ 豆腐と若布のスープ ・ 果物	353 Kcal	左 同 ・ ごはん	419 Kcal	かやきのお汁粉 麦茶
19 金	(お誕生) エッグシチュー ・ カラーピーマンの塩昆布和え 豚肉のケチャップソテー ・ バターロール ・ 果物		※ 以上児の皆さんも ご飯はいりません	以 589 未 460	プリンアラモード ポッキー
20 土	厚揚げの卵とじ ・ 二色甘酢和え ・ キャベツのスープ ・ 果物	371 Kcal	左 同 ・ ごはん	436 Kcal	クラッカー ・ ジョア
22 月	すり身団子汁 ・ 人参とレーズンのサラダ 春雨と鶏挽きの中華炒め ・ 果物	444 Kcal	左 同 ・ ごはん	500 Kcal	コロコロドーナツツ スキムココア
24 水	五目納豆 ・ ペークドコンソメポテト 大根の鶏味噌かけ ・ せんべい汁 ・ 果物	592 Kcal	左 同 ・ ごはん	588 Kcal	メロンパン 牛乳
25 木	野菜たっぷりキッシュ ・ れんこんと里芋と豚肉の煮物 もやしのり酢 ・ なめこ清まし汁 ・ 果物	393 Kcal	左 同 ・ ごはん	454 Kcal	フルーツのヨーグルト 和え ・ ウエハース
26 金	(完全給食) ホールでお別れ会のバイキングを楽しみます			以 655 未 505	チョコバナナ 麦茶
27 土	小松菜の鶏肉豆腐 ・ ポテトサラダ ・ 油揚げの味噌汁 ・ 果物	395 Kcal	左 同 ・ ごはん	449 Kcal	せんべい ・ 牛乳



お し ら



今月は 5日・12日・19日・26日(金)
が完全給食です。
以上児さんご飯はいりません。はし・コッ
プ・おしぼりを忘れずに持たせてください。
また、2月と3月は主に、卒園するさくら組さ
んから、給食とおやつのリクエストメニューを
取り入れ、赤い字で記入しています。
残り少ない給食やおやつの時間を、楽しんで
過ごして欲しいと思います。

健康のお話

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。

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
し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。



節分には炒った大豆を



節分には邪気をはらうために豆
まきをし、自分の数え年の数の豆
を食べます。豆は炒った大豆を使
いますが、昔の家は家の中に土間

があり、そのまま豆をまくと芽が出てくる
おそれがあったため、それを防ぐ目的から
炒るようになったといわれています。また、
豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するの
に適しているという説もあります。

乾物で栄養をとうろ

保存食である乾物は、作物の
収穫量が少ない冬を乗り切る
ために考えられた食品です。
天日に干すことでうま味や甘味が凝縮さ
れ、栄養価が高くなるものもあります。
乾物を用いた料理で栄養をとるのはもち
ろんですが、空気が乾燥する冬は手作りも
しやすいので、切り干し大根や干しいも作
りにチャレンジしてみるのも楽しいですね。



旬の食材



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。