



2月 えんだより

令和5年度
大野保育園

もうすぐ節分です。鬼はどこにでもいて、子どもたちの心の中に入ってくることもあるそうです。節分集会では「鬼はそと 福はうち」と豆をまき「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願をこめて、“なきむし鬼、おこりんぼう鬼、やだやだ鬼、ちらかし鬼・・・”を追い出し厄払いをしたいと思います。

節分がおわると暦の上では春です。例年に比べ暖かく雪も少ないですが、青森の冬はまだ続きそうです、体調管理に気をつけ元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

今月の目標

・集団遊びを通して思いやりの気持ちをもつ

今月の予定

- 1日(木) 節分集会 身体測定
- 15日(木) 避難訓練
- 28日(水) 卒園式総練習
- 29日(木) 2・3月お誕生会・ひな祭り集会



*2月19日～3月4日 実習生2名受け入れ
*個人面談が始まっています。保護者の皆様には、時間を作って来園して頂きありがとうございます。

今後の予定

- 3月2日(土) 卒園式 さくら組5歳児
在園児代表 ゆり組4歳児

おたんじょうびおめでとう

なりた	りのちゃん	6さい
たかや	ひろむくん	5さい
たかや	とうごくん	5さい
しぶたに	つむぐくん	5さい
ささはら	ゆうりちゃん	5さい
たかや	ひなのちゃん	5さい
くどう	つくみちゃん	3さい
しぶたに	ひびきちゃん	3さい
いなみ	さなちゃん	2さい

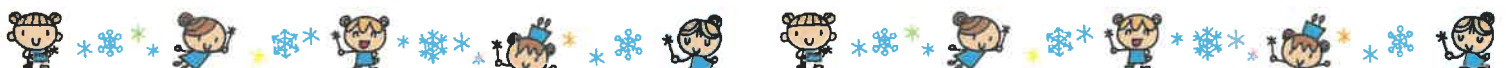
おねがい

- ★ジャンパー・帽子・手袋には必ず名前が記入されているか、掛け紐が付いているか確認して下さい。
- ★雪がない所でも、駐車場は滑りやすくなっています。車を降りたら、転ばないようにお子様と手をつなぎ、玄関まで歩いてきてください。
- ★延長保育になる場合は連絡をお願いします。保護者の方は、急いで事故にあわないように気をつけてお迎えに来て下さい。

ほけんだより

先月は、感染性胃腸炎が流行りました。発熱や嘔吐はほとんどが3日以内に治りますが、下痢は1週間くらい続きます。症状がひどい時は、家庭での安静・水分補給と上手な食事療法が大切です。また症状が治っても10日間程度便の中にウイルスは排出されるので注意が必要です。

予防で最も重要なことは「流水・石けんによる手洗い」です。冬は空気が乾燥し、気温が低いいためウイルスが活性化し、流行しやすくなります。日頃から、規則正しい生活と体力づくりを心がけましょう。




2月 のこんだて

2023年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1 木	節分集会	鬼面ランチ エビフライ ブロッコリー 人参グラッセ 野菜スープ アセロラゼリー	白米 チキンライスの素 スクランプルエッグ(冷) ちくわ 海苔 グリーンピース エビフライ(冷) ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン	プリンアラモード
2 金		味噌カツ 添え野菜 トマト オレンジ 白菜のツナサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ)	一口カツ(冷) キャベツ トマト 白菜 ツナ きゅうり じゃが芋 わかめ 長ねぎ	牛乳 お菓子
3 土		五目あんかけラーメン ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 白菜 人参 たけのこ なると 木耳 たまご もやし きゅうり 塩こんぶ	バナナ お菓子
5 月		いわしの梅煮 添え大根 りんご ほうれん草のごまマヨ和え みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	いわしの梅煮(冷) 大根 ほうれん草 白ごま 人参 ツナ キャベツ 油揚げ	ミルージュ お菓子
6 火		親子煮 チーズ フルーツゼリー 春雨サラダ みそ汁(もずく 豆腐 ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ 春雨 きゅうり ソーセージ もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
7 水		れんこんハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ ポテトサラダ 白菜スープ 果実缶	豚ひき肉 玉ねぎ れんこん たまご ブロッコリー じゃが芋 きゅうり ソーセージ 白菜 人参 ベーコン	リンゴジュース お菓子
8 木		ハヤシライス チーズ ミモザサラダ バナナ 牛乳	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ マカロニ たまご きゅうり ソーセージ	牛乳 クリームクロワッサン
9 金		豆腐の五目揚げ 添え野菜 オレンジ ほうれん草の塩昆布和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき しらす キャベツ もやし ほうれん草 塩こんぶ なめこ 長ねぎ	牛乳 お菓子
10 土		きのこあんかけうどん ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき 椎茸 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり 豆腐	バナナ お菓子
13 火		中華オムレツ ブロッコリー チーズ フルーツゼリー 大根のそぼろあんかけ ポテトスープ	たまご 豚ひき肉 たけのこ 椎茸 人参 生姜 チーズ ブロッコリー 大根 万能ねぎ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
14 水		照り焼きチキン ブロッコリー チーズ みかん ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(えのき 人参 油揚げ)	照り焼きチキン(冷) ブロッコリー チーズ ほうれん草 もやし 白ごま えのき 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
15 木	避難訓練	キーマカレー チーズ ウインナー ツナのスパゲティサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 スパゲティ チーズ ツナ きゅうり 赤ウインナー	牛乳 イギリスースト
16 金		キャベツメンチカツ ブロッコリー りんご 白菜のなめ茸和え 豚汁	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー 白菜 ほうれん草 なめ茸 豚肉 椎茸 糸こんにゃく 人参 大根 笹がきごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
17 土		きのこのクリームスパゲティ フルーツゼリー カニサラダ オニオンスープ	スパゲティ しめじ エリンギ 玉ねぎ ベーコン レタス きゅうり カニフレーク たまご 人参	バナナ お菓子
19 月		赤魚の西京焼き 大根おろし 果実缶 ひじきの炒め煮 五目かきたま汁	赤魚の西京焼き(冷) 大根 ひじき 人参 豚肉 枝豆(冷) 糸こんにゃく 干し椎茸 わかめ 豆腐 たまご	ヤクルト お菓子
20 火		スパニッシュオムレツ ブロッコリー りんご マカロニサラダ みそ汁(大根 人参 油揚げ)	たまご 人参 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 粉チーズ マカロニ きゅうり ソーセージ 大根 油揚げ	牛乳 お菓子
21 水		シュウマイ ブロッコリー フルーツゼリー 豚肉と春雨の甘辛炒め わかめとしめじのスープ	シュウマイ(冷) ブロッコリー 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ にら わかめ しめじ たまご	牛乳 お菓子
22 木		コーンクリームシチュー チーズ バナナ 大根とわかめのサラダ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 大根 ツナ わかめ	牛乳 ホットケーキ
24 土		チャーシューラーメン ゆでたまご わかめの中華サラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚(冷) 味付けメンマ 万能ねぎ なると たまご もやし きゅうり わかめ	バナナ お菓子
26 月		鮭の塩焼き 大根おろし りんご ひじきと野菜の白和え みそ汁(さつま芋 玉ねぎ ねぎ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 ひじき 人参 豆腐 ほうれん草 干し椎茸 さつま芋 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
27 火		麻婆大根 チーズ 果実缶 かにかま入り厚焼き玉子 えのきスープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醬 万能ねぎ チーズ たまご カニフレーク えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
28 水		すき焼き風煮 のりの佃煮 オレンジ ほうれん草のしらす和え みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 板麩 干し椎茸 ほうれん草 しらす ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 佃煮	牛乳 お菓子
29 木	お誕生会	ちらし寿司 チーズハムカツ ブロッコリー トマト 小松菜とツナのサラダ すまし汁 桃の花ゼリー	白米 たまご 鮭フレーク ちらし寿司の素 チーズハムカツ(冷) ブロッコリー トマト 小松菜 人参 ツナ 花麩 そうめん 三つ葉	ショア 丸ごとバナナ

【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

ほうれん草、白菜、大根、ねぎ等の冬野菜は、1月2月がもっとも甘くおいしくなる時期です。野菜が寒さから身を守る為、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」と言われています。甘さが増すだけではなく、ビタミン等の栄養価も高くなります。冬は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものが好まれます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにも、旬の冬野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。



食育だより

寒さと乾燥が気になる季節です。手洗いうがい、必要な場合はマスクでの風邪やウイルス対策も大切です。食生活も意識して、バランスの良い食事で免疫力をアップし、丈夫な体を作りましょう。



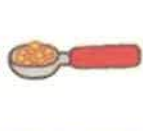
食と体の育ちを支える 歯の成長とかむ力

歯の成長は、食や体の育ちを支えています。乳歯がそろうのは2歳頃ですが、かむ力の発達は、離乳開始から始まります。一般的な歯の萌出と食事の関係を知っておきましょう。

生後5～6か月頃

7～8か月頃

9～11か月頃



歯の萌出 歯はまだない。離乳食は、ミルクと同様に、飲み込んで取り込む。

前歯は生え始めるが歯は使わず、舌に載せた離乳食を上あごに当ててつぶす。

上下4本の前歯が萌出するが、離乳食は歯ぐきで潰して食べる。

食事形態 10倍がゆなど、なめらかに潰した物。

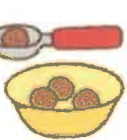
舌で潰せる、豆腐程度の固さの物。

歯ぐきで潰せる、バナナ程度の固さの物。

1歳～1歳6か月頃

1歳7か月～2歳6か月頃

2歳7か月頃～6歳頃



歯の萌出 第一乳臼歯（奥歯）が萌出し、歯で潰す動きが始まる。前歯でかみ切る姿も。

乳犬歯、第二乳臼歯と萌出し、乳歯が20本そろう。かむ動きを獲得する。

かむ力の基礎が完成。同時に丸のみや、かまないなども、習慣化しやすい。

食事形態 歯ぐきでかめる肉団子ほどの固さの物。

離乳食から幼児食へ移行する。

さまざまな味、固さの食材に出合っていく。



めさせ！お手伝いのプロ

お手伝いにはおうちの人ができるだけでなく、たくさんの力がつきます。家族の一員として実感がわき**自己肯定感**(自分に自信を持つ気持ち)を高められたり、**責任感**が生まれます。また、続けていくうちにどうやったら効率よく終われるかなど**考える力**がつかれます。

自己肯定感が高まる

責任感が生まれる

考える力が身につく



旬のデコポンゼリー

【材料】

デコポン…2個 砂糖……………20g

ゼラチン…10g



2月は多くの柑橘類の旬です
他の柑橘類で代用もOK!

【作り方】

- ① デコポンの外皮をむき、中身を取り出す
- ② ゼラチンは大きじ3の水でふやかしておく
- ③ ①で取り出したデコポンを絞る。全部で3カップ(600ml)になるように、果汁と水を合わせる
- ④ 鍋に③と砂糖を入れ火にかけ、砂糖を溶かす
- ⑥ 沸騰直前に火を止めて、ふやかしたゼラチンを加え、よく混ぜる

粗熱が取れたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める