



2月 えんだより

令和6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」と願いをこめて、“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。

節分が過ぎると暦の上では春ですが、青森の冬はまだまだ続きそうです、体調管理に気をつけて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

- 3日(月) 節分集会・お誕生会 身体測定
- 12日(水) 避難訓練
- *5日～17日 実習生受け入れ



今後の予定

- 3月8日(土) 卒園式 さくら組
在園児代表でゆり組が参加します。
- *後日、詳細を配布します。



個人面談が始まっています。保護者の皆様には、お忙しい中時間をつくって頂きありがとうございます。

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

全国的にインフルエンザAとB、新型コロナウイルス感染症の流行が見られます。現在保育園では、未満児クラスの下痢、感染性胃腸炎が見られます。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・水分補給と食事療法が大切です。また症状が治まっても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、気温が低いので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。





2024年度

のこんだて

大野保育園

日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	土		きつねうどん ゆで卵 わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ 万能ねぎ かまぼこ 卵 レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
3	月	お誕生会	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 ス克蘭ブルエッグ(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
4	火		親子煮 チーズ りんご 春雨サラダ みそ汁 (もずく 豆腐 ねぎ)	卵 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	ソフール お菓子
5	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 卵 ブロッコリー マカロニ 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
6	木		コーンクリームシチュー チーズ 豚肉と春雨のねぎ塩炒め 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 チーズ 豚肉 春雨 キャベツ 長ねぎ 木耳	牛乳 クリームクワッザン
7	金		春巻き 添え野菜 トマト フルーツゼリー かぼちゃとチーズのサラダ かきたま汁	春巻き(冷) キャベツ トマト かぼちゃ(冷) チーズ きゅうり 卵 豆腐 万能ねぎ	ミルージュ お菓子
8	土		焼きそば フルーツゼリー わかめサラダ 卵とえのきのスープ	焼きそば麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし レタス きゅうり わかめ えのき 卵	バナナ お菓子
10	月		いわしの梅煮 添え大根 みかん 白菜のなめ茸和え みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	いわしの梅煮(冷) 大根 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
12	水	避難訓練	すき焼き風煮 のりの佃煮 果実缶 小松菜のしらす和え みそ汁(卵・わかめ・ねぎ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 板麩 白ごま 干し椎茸 小松菜 しらす 卵 わかめ 長ねぎ 佃煮 万能ねぎ	牛乳 お菓子
13	木		ポークカレー チーズ ミモザサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 卵 チーズ マカロニ きゅうり ソーセージ	牛乳 コッペパン
14	金		ミートコロッケ ブロッコリー フルーツゼリー 小松菜の塩昆布和え 豚汁	ミートコロッケ(冷) ブロッコリー 小松菜 もやし 塩昆布 豚肉 椎茸 糸こんにゃく 人参 大根 笹がきごぼろ 長ねぎ	牛乳 お菓子
15	土		たぬきうどん ゆで卵 もやしの中華サラダ フルーツゼリー	うどん 天かす 万能ねぎ かまぼこ わかめ 卵 もやし きゅうり	バナナ お菓子
17	月		赤魚の西京焼き 大根おろし オレンジ 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 卵	ヤクルト お菓子
18	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)	卵 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
19	水		手作りぎょうざ ブロッコリー フルーツゼリー 大根とわかめのサラダ みそ汁 (なす・豆腐・人参)	豚ひき肉 キャベツ たら 長ねぎ 生姜 ぎょうざの皮 ブロッコリー 大根 ツナ わかめ なす 豆腐 人参	牛乳 お菓子
20	木		ハヤシライス チーズ ウィンナー スパゲティサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ スパゲティ きゅうり ソーセージ 赤ウィンナー	牛乳 さつま芋ケーキ
21	金		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 たら わかめ しめじ 卵	牛乳 お菓子
22	土		チャーシューラーメン ゆで卵 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 卵 もやし きゅうり わかめ	バナナ お菓子
25	火		麻婆豆腐 チーズ 果実缶 かにかま入り厚焼き玉子 えのきスープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醬 万能ねぎ チーズ 卵 カニフレーク えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	ショア お菓子
26	水		豚肉の厚揚げ巻 添え野菜 人参グラッセ みかん もずくともやしのナムル みそ汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	豚肉 厚揚げ キャベツ ほうれん草 もずく 人参 もやし 白ごま 豆腐 わかめ 長ねぎ	牛乳 お菓子
27	木		きのこシチュー チーズ ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ エリンギ チーズ キャベツ ソーセージ 卵 木耳	牛乳 イギリストースト
28	金		キャベツメンチカツ 添え野菜 人参グラッセ 果実缶 ブロッコリーサラダ みそ汁(白菜・人参・油揚げ)	キャベツメンチカツ(冷) キャベツ ブロッコリー ツナ コーン缶 人参 白菜 油揚げ	野菜ジュース お菓子

【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。
節分を過ぎると暦の上では「春」ですが、白い雪が深々と降り積もり、厳しい寒さが続いています。
気になる寒さと空気の乾燥ですが、この時期は風邪等で体調を崩してしまう子も増えてきますので
「手洗い」「うがい」のウイルス予防を引き続き心がけましょう。そして食生活も忘れずに!
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、バランスのよい食事で免疫を
アップし丈夫な身体づくりをしていきましょう。





食育だより

令和6年度
2月号



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

かぜに強い体を作る！免疫力アップは食事から

よく食べて、寝て、遊んで笑う。

子どもにとっては、そのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。

それでもこの季節には、かぜに負けない体づくりを意識した食事をとりましょう。

ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウィルスに対する粘膜の免疫を高めます。

これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。

また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。

規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に冬を乗り切りましょう！



節分



旧暦では立春(2025年の立春は2月3日)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せる為に豆まきを行いました。

最近では節分に食べる縁起物の太巻き

「恵方巻」がよく知られるようになりましたね。一年の厄落としや商売繁盛を願う意味で太巻きをその年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。



今年の節分は2月2日
恵方は西南西 だよ



おすすめ食材！

みかん

日本の冬を代表する果物といえば、みかん。手軽に食べられるみかんは、ビタミンの宝庫です。

疲労回復や風邪の予防・回復に必要なビタミンCがいっぱい！おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

つつい何個も手が伸びてしまいがちですが、一日2個程度までが良さそうです。

(農林水産省「食事バランスガイド」より)

保存のポイント

風通しが良く、直射日光の当たらない場所で保存を。冬場なら常温で大丈夫です。痛みかけてカビが生えたり、皮が柔らかくなったりしているものがあれば早く取り除きましょう。

