



じょうぶな子、げんきな子

1月は数年に一度レベルの最強・最長寒波が襲来し、毎日寒い日が続いておりましたが、園庭には子ども達の元気な声が響いています。暦の上では春を迎えますが、様々な感染症も流行る時期ですので、引き続き感染予防へのご協力をお願いいたします。

また、2/3(火)の節分の日には、1年の健康と幸せを願いながら、みんなで豆まきをしたいと思います。今年は何色の鬼が来るかな?!

## 2月の行事予定

2日(月) 保育参観(ゆり)  
 3日(火) 豆まき  
 4日(水) 体育指導  
 5日(木) 保育参観(ひまわり組)  
 6日(金) 保育参観(さくら組)  
 7日(土) 布団乾燥  
 9日(月) 英語教室  
 10日(火) リトミック  
 11日(水) 建国記念日  
 12日(木) 絵画教室(4・5才)

18日(水) 体育指導  
 19日(木) 身体測定  
 20日(木) 絵本・納入袋配布  
 21日(土) 布団乾燥  
 23日(月) 天皇誕生日  
 24日(火) 避難訓練(予告なし)  
 25日(水) 体育指導  
 26日(木) 絵画教室(2・3才)  
 27日(金) 誕生会  
 園だより・献立表配信

## 今月の保育目標

**たんぼぼ** - 安心できる保育士の下、自分でしようとする。  
 探索遊びを全身で十分に楽しみ、興味津々を広げる。

**もも** - 季節の行事や遊びに触れながら一緒に楽しむ。  
 身のまわりの事を自分で出来る事に喜びを感じ積極的に行う。

**ちゅうりっぷ** - 進級を楽しみにし、自分で身の回りのことを行う。  
 他児の行動や言葉に関心を持ち、積極的に関わりを持つ。

**さくら** - 冬の自然に触れながら、元気よく体を動かして遊ぶ。  
 基本的な生活習慣を見直しながら、自分でやり遂げる達成感を味わう。

**ひまわり** - 寒さに負けず戸外で体を動かして元気に遊び健康に過ごす。  
 進級に期待を持ち、生活習慣を見直しながら行動する。  
 グループ活動やルールのある遊びを通して、友達との関わりを深めていく。

**ゆり** - 就学への期待を持って生活し、自分で生活の見通しを持ちながら活動を行う。  
 友達と協力しながら遊びや活動を進め、お互いの気持ちを認め合う心地よさを感じる。

## お知らせとお願い

○感染症が流行する時期です。発熱等の症状が見られた場合は受診をし、登園の目安を聞いてみましょう。  
 ご家族の方が体調不良の時も必ずご連絡ください。

●3月14日(土)第50回卒園式  
 (参加者:ゆり組の子ども達と保護者の方)  
 3月28日(土)新年度説明会  
 (参加者:ゆり組以外の保護者の方)  
 を予定しております。



# クラス通信 2月



## たんぼぼ組(0才児)

寒さや乾燥が気になる時期ですが、子どもたちは元気いっぱいです。

最近では、一語文や二語文といった、先生に何かを伝えようとする姿が見られ可愛らしいです。ズボンの着脱や食具を使って、自分でやりたい気持ちを大切にしながら、練習しています。お家でも練習をしてみてくださいね!!

たんぼぼ組での生活も残り二カ月を切りますが、感染症や風邪に気をつけながら 一日一日を楽しく過ごしていきたいと思います。



## もも組(1才児)

先月のビデオ懇談会ではご参加とご協力ありがとうございました。今年度も残り2ヶ月しかありませんが、保護者の方々と共に子ども達の成長を一緒に見守っていきたいと思いますので残り2ヶ月よろしく願います!

厳しい寒さが続くこの頃。真冬の寒さに負けず元気いっばいに登園してくる子ども達。冷たい風に頬や鼻を赤らめながらも元気いっばいに遊んでいる子ども達です!

日中は温かい日は上着を着用し園庭に出て「さむい」と言いながら、元気に走り回っている姿が多く見られました。室内では2月の壁面製作「おでん」や節分製作などをし、楽しく過ごしました。感染症や風邪などに負けず引き続き予防に気を配りながら今月も元気に過ごしたいと思います。



## ちゅうりっぷ組(2才児)

空気も冷たくまだまだ寒い季節ですが、モコモコの暖かそうな上着を着て子ども達は元気いっばいに全身を使って園庭を走り回っています。

先日のビデオ懇談会ではありがとうございました。4月は椅子に座り慣れず不安定な子ども達でしたが、気付けば身体も大きくなり、背筋を伸ばして両足を床に付けて座っています。顔つきもどこかお兄さんお姉さんになってきたちゅうりっぷさん。「さくらさんになるんだよね」「お二階に行けるの?」など進級を楽しみにする声も出てきており、今からワクワクしているようです。1月は餅つきや凧揚げ、お正月の製作など行事を感じられるイベントがたくさんありました。このクラスで過ごす時間もあとわずか。2月も季節や行事を楽しめるような保育を意識しながら、これまで以上に一日一日を大切にしながら子ども達と過ごしていきたいと思います。



## さくら組(3才児)

寒さ厳しい毎日ですが、外遊びが大好きな子ども達は「さむいー」と言いながらも元気に走り回っています。また年明けはお正月遊びでアンパンマンカルタを楽しみました。ルールはまだ難しい様子でしたが、カルタが取れるととっても嬉しそうにしていました。先日の個人面談では、保護者の方と、お子様の成長を共に感じられ、嬉しく思いました。お忙しい中ありがとうございました。さくら組での生活も早いもので残り2ヶ月となりました。2階クラスになり、初めて経験することも多く、子ども達は様々な行事を通して大きく成長しました。進級への期待を胸に膨らませながら過ごしている子ども達です。残り2ヶ月ですが、みんな楽しく過ごしていきたいと思います。



## ひまわり組(4才児)

寒さが厳しくなってきましたが、戸外遊びでは鬼ごっこやボール遊びで体を沢山動かして元気に遊んでいる子ども達です。1月はお正月遊び(福笑い、こま、すごろく、かるた、羽根つき)をみんなで楽しみました。かるたでは字や絵を頼りに「はい!」とかるたを取ったり、すごろくでは自分達でサイコロを振り順番通りに進んでいる姿がとっても楽しそうでした。お絵描きもとても好きなひまわり組さん。絵画教室での「お正月の思い出画」では、絵画の先生にいろんな色を使って上手にかいているとほめていただきました。個人面談では、家庭での様子をうかがえたり色々なお話しができました。お忙しい中ありがとうございました。進級まで残り少なくなりました。ゆり組になることを意識しながら大きくなることをみんなで喜び合い、期待を持って過ごせるようにしていきたいと思います。



## ゆり組(5才児)

真冬の寒さに負けず、元気いっばいに登園してくる子ども達です。今日はお外に遊びに行くかと聞いては、外で何をして遊ぶかみんなで相談をしたり、待ち合わせをしたりと、聞こえてくる会話が微笑ましい毎日です。個人面談ではお忙しい中お時間を作ってくださりありがとうございました。

お正月遊びでは、成長がみられる場面が多くありました。自分たちで順番を決め、自分たちでルールを読んで遊ぶすごろく、友達同士で協力する福笑いは、とても盛り上がりました。また、文字の練習の時間では、「学校では、『こくご』のお勉強の時間と一緒にだね」と言うと、みんな背筋を伸ばし、真剣な顔で集中して頑張っていました。卒園まで残すところ二カ月となりましたが、一日一日を大切に、今月もおもいきり楽しんで過ごしていきたいを思います。

## 今月の給食レシピ

### 白菜のごまマヨ和え

材料(5人分)

- ・白菜・・・150g
- ・胡瓜・・・50g
- ・人参・・・50g
- ・ツナ・・・30g
- ・白すりごま・・・3g
- ・醤油・・・7g
- ・マヨネーズ・・・30g

作り方

- ①白菜は一口大に切って茹で、水気を絞る。  
胡瓜は輪切りにて塩もみをし、水気を絞る。人参は茹でて冷ます。  
ツナは油をきっておく。
- ②調味料とすりごま、①の材料全てを混ぜ合わせる。



## ほけんだより

### 【冬のスキンケア】

冬は外気の温度や湿度が下がり、さらに暖房機器を使用していると、子どもたちの皮膚が、かさかさになってくる場合があります。子どもの皮膚は薄く、バリア機能が未熟で、保水能力が低く、皮脂の分泌も少ないため、乾燥肌の原因になり、肌のトラブルを起こしやすくなります。すべすべの健康な肌を保つために、冬のスキンケアが大切です。

#### <スキンケア方法>

- ・体調が悪くなければ、毎日入浴し、清潔を保ちましょう。
- ・入浴時、ゴシゴシ洗うと、皮膚を傷つけるので、優しく手で洗ってあげましょう。
- ・入浴後、タオルで拭いたらすぐに、保湿剤などでスキンケアをしましょう。
- ・直接肌に触れる部分は、木綿の衣類がよいです。化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。毎日スキンケアをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。

#### <保湿剤の塗り方>

- ・皮膚を清潔にした後に、こすらず、手のひらを使って滑らせるように、塗ります。

## 2月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。  
未満児0~2歳、以上児3~5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和8年1月30日)  
金ヶ作保育園  
なのはなルーム  
元山駅なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児
1日					17	鮭寿司 火 ポテトサラダ なめこ汁 みかん	鮭、胡瓜、ごま、のり、卵 じゃが芋、人参、胡瓜 卵、ハム、マヨネーズ なめこ、豆腐、ねぎ	牛乳 肉まん	E 505/532 P 18.9/20.4 F 16.4/15.7 食塩 1.2/1.4
2月	とろりクリームライス トマトサラダ オニオンスープ みかん	鶏肉、南瓜、コーン缶、玉葱 スキムミルク、小麦粉、バター トマト、キャベツ、胡瓜、わかめ 玉葱、コンソメ	牛乳 小豆マドレーヌ	E 483/514 P 18.2/19.1 F 15.1/15.3 食塩 1.2/1.4	18	カレーライス 水 チーズ入りトマトサラダ わかめスープ	豚肉、玉葱、じゃが芋、人参 カレールウ、トマト、キャベツ、胡瓜 チーズ、わかめ、卵、コンソメ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 515/545 P 17.9/18.4 F 18.4/19.3 食塩 1.4/1.5
3日	雑穀ごはん 火 魚のパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁	おかか、鮭、パン粉 青のり、粉チーズ、マヨネーズ 胡瓜、キャベツ、人参、ひじき 小松菜、油揚げ、ごま	牛乳 鬼まんじゅう	E 439/475 P 18.4/19.7 F 10.4/8.8 食塩 1.3/1.6	19	ごはん 木 鶏肉の甘辛焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁	鶏肉、ねぎ 小松菜、人参、もやし、ごま 鶏がらスープの素 玉葱、さつまい	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 492/520 P 15.4/17.7 F 13.9/13.6 食塩 1.0/1.1
4日	水 ビビンバ 春雨スープ ヤクルト	豚肉、ねぎ、にんにく、生姜 ほうれん草、人参、もやし ごま油、コーン缶、キャベツ 胡瓜、春雨、卵	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 476/554 P 18.8/18.4 F 16.5/16.7 食塩 1.2/1.3	20	金 ナポリタン フルーツポンチ キャベツとしめじのスープ	ベーコン、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、トマト、にんにく もも缶、パン缶、みかん缶、バナナ キャベツ、しめじ、コンソメ	牛乳 きなこオートミールクッキー	E 455/521 P 15.6/17.0 F 14.2/17.5 食塩 1.1/1.2
5日	木 ごはん 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、生姜、人参 もやし、ほうれん草、えのき わかめ、豆腐	牛乳 しらすチーストースト	E 488/519 P 20.0/21.5 F 17.7/18.3 食塩 1.5/1.7	21	土 煮込みうどん さつまいと豚肉の煮物	うどん、舞茸、しめじ、ねぎ 油揚げ、さつまい、豚肉	牛乳 ビスケット せんべい	E 361/356 P 11.4/10.7 F 10.9/9.1 食塩 1.2/1.5
6日	金 焼きそば ブロッコリーのごま酢あえ すまし汁 バナナ	中華麺、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま にら、卵	牛乳(2~5歳) オレンジゼリー 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 428/510 P 18.5/19.1 F 10.7/13.0 食塩 1.4/1.5	22	日 			
7日	土 親子丼 すまし汁	卵、鶏肉、しめじ、舞茸 ねぎ、玉葱 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 395/409 P 13.6/14.2 F 9.8/7.7 食塩 1.2/1.3	23	月 <b style="color: red;">天皇誕生日</b>			
8日	日 				24	火 発芽玄米ごはん 魚のカレー焼き 三色ごま和え みそ汁	のりおかか、カラスカイ、生姜 カレー粉 ほうれん草、もやし、人参 ごま、大根、油揚げ	牛乳 焼き芋	E 457/475 P 17.9/18.5 F 8.9/7.2 食塩 1.2/1.5
9日	月 ごはん 豚肉のマーメレード焼き 小松菜とコーンバター醤油炒め みそ汁	豚肉、オレンジマレード 小松菜、コーン缶、バター しらす、人参 さつまい、白菜	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 517/558 P 18.6/20.5 F 20.3/20.7 食塩 1.3/1.6	25	水 ひじきご飯 ブロッコリーのおかか和え 肉団子スープ	ひじき、人参、油揚げ 豚肉、ねぎ、卵、パン粉 ほうれん草、春雨、白菜 ブロッコリー、じゃが芋、鰹節	牛乳 りんごヨーグルトパン	E 524/554 P 21.7/23.0 F 15.7/15.8 食塩 1.3/1.6
10日	火 雑穀ごはん ししゃもの黄金焼き れんこんサラダ みそ汁	のりたま、ししゃも、小麦粉 粉チーズ、カレー粉、蓮根 キャベツ、人参、ハム、ごま マヨネーズ、かぶ、油揚げ	牛乳 お麩の黒糖スナック	E 475/520 P 19.6/21.6 F 16.0/16.1 食塩 1.1/1.4	26	木 ゆかりごはん 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ すまし汁 バナナ	ゆかり、鶏肉、玉葱、にんにく トマト缶、ケチャップ、コンソメ キャベツ、胡瓜、卵 小松菜、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 486/514 P 21.1/23.3 F 13.7/13.3 食塩 0.8/1.1
11日	水 <b style="color: red;">建国記念の日</b>				27	金 ロールサンド (たまご、ジャム) 鮭のクリームシチュー みかん	ロールパン、卵、マヨネーズ イチゴジャム、鮭、じゃが芋 玉葱、人参、しめじ、パセリ 牛乳、クリームシチュー	麦茶 ごんじゅうおにぎり	E 517/548 P 18.5/19.6 F 16.4/15.7 食塩 1.0/1.1
12日	木 ゆかりごはん スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ みそ汁 みかん	卵、牛乳、人参、ほうれん草、玉葱 じゃが芋、ベーコン、チーズ、ケチャップ コンソメ、切干大根、人参、胡瓜 ツナ、ごま、マヨネーズ、ねぎ、わかめ	牛乳 マカロニあべかわ	E 474/501 P 18.2/18.8 F 17.3/18.0 食塩 12/1.3	28	土 和風ツナスバゲティ すまし汁	スバゲティ、ツナ、しめじ 赤ピーマン、玉葱、ほうれん草 にんにく、万ねぎ、豆腐 めんつゆ	牛乳 ビスケット せんべい	E 397/399 P 16.2/16.4 F 11.1/10.0 食塩 1.2/1.3
13日	金 豚汁うどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、人参、大根 筍、ごぼう 里芋、ねぎ、味噌 南瓜	牛乳 豆腐ブラウニー	E 424/432 P 14.1/13.6 F 13.2/12.8 食塩 1.3/1.5	14日	土 焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱、生姜 人参、チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 456/495 P 15.8/16.1 F 13.2/12.5 食塩 1.1/1.3
15日	日 				16日	月 ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め えのきと小松菜の和え物 みそ汁 バナナ	ゆかり、豚肉、豆腐、ねぎ、レモン 万ねぎ、ごま油、鶏がらスープ えのき、小松菜、人参、生姜 醤油、ごま油、大根、わかめ	牛乳 さつまいパイ	E 518/549 P 19.0/19.1 F 18.2/18.4 食塩 1.2/1.4

※                      は新メニューになります。

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。  
※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。  
※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【 福を呼ぶ豆まき 】

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが「大豆」です。大豆は生でまくと芽が出て、邪気が芽吹き縁起が悪いとされるため、必ず煎った豆を使います。地域によっては殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。

