

保護者各位



# 2月園だより



金沢愛児園

もうすぐ立春、暦の上では春になりますが、まだこれからも寒い日がありそうですね。1月は園庭で羽子板こま回しなどお正月遊びに鬼ごっこや“あぶくたつた”などなつかしい遊びを楽しんでいる姿も見られました。ここ近年は暖冬で霜柱や氷など見ることもなくなってきましたが、冬の自然を感じながら寒さに負けず元気に体を動かして、戸外遊びや散歩を楽しみたいです。



## \* 2月の行事予定 \*

- 2日(金) 節分会
- 5日(月) クラス懇談会・発表会 (すみれ組)
- 6日(火) クラス懇談会・発表会 (たんぽぽ組)
- 7日(水) クラス懇談会・発表会 (つぼみ組)
- 9日(金) 神奈川県交通安全教室(幼児クラス)
- 13日(火) さくら組文庫小学校交流会(詳しくはクラスからお伝えします)
- 14日(水) 誕生会
- 20日(火)、21日(水) 新入園児説明会

### \* 乳児クラス懇談会・発表会 \*

時間は3クラス共に16:00~17:00です。  
 場所はすみれ、たんぽぽ組はホール、つぼみ組は保育室になります。

### ※体操教室

1, 15, 22日(木)

### ※地域交流

- ・2日(金) 地域: 節分会参加
- ・21日(水) あそぼう会



1月31日(水)「おいしく食べるために～子どもの“食べる”機能を知ろう」というテーマで歯科衛生士の山本しずか先生による講演会がありました。

地域の4組の親子が参加され、口の中の機能や動かし方や食事の仕方を通しての子どもとの関わり方など、大変興味深いお話を伺うことができました。

講演会の後は個別の質問にもお答えしていただき、みなさまも日ごろの悩みなどを気軽に話しされていました。

### \* お知らせとお願い \*

- ・3/1(金)のひな祭り会は職員によるお琴の演奏会を予定しています。
- ・3/8(金)にお別れ遠足、ミニ遠足を予定しています。お弁当の用意をお願いします。詳細は後日お知らせ致します。
- ・引っ越し・出産など、変更があった場合は金沢区役所と園にお知らせください。
- ・2/5(月)~2/19(月)保育実習生が2名入ります。

3月16日(土)はさくら組の卒園式を行います。職員みんなで送り出してあげたいと思います。土曜保育は7:00~11:30(給食は無し)となります。ご理解ご協力をお願い致します。





### 【つぼみ組】

○寒い冬を元気に過ごす

○保育士との言葉のやりとりを楽しみ、人と関わる楽しさを味わう

寒い季節ですが、あたたかい日には戸外に出て体を動かしたり、太陽の光を浴びて温かさを感じていきます。お友だちの頭をなでたり、指さしする姿が多くなってきました。「○○さん、どこ？」「おもちゃ、どうぞ」など、保育士が仲立ちとなって友だちへの関心を広げて行きたいです。

### 【たんぽぽ組】

○体を十分に動かし、寒い日でも健康に過ごす。  
○自分の身の周りの事に興味を持ち、やってみようとする。

外遊びが大好きなたんぽぽ組。少し寒い日でも友だちと追いかっこをしたり、手押し車を押して元気いっぱいに過ごしています。給食前の手洗いや着替えなど身の回りのことを自分でやってみようとしています。その気持ちを大切に、自分でできた喜びが感じられるように関わっていきます。



### 【すみれ組】

○表現することを楽しみ、自信を持って過ごす

○友だちと思いを共有しながら、遊びを楽しむ

1月から始めたディズニー体操。「今日も踊りたい！」とやる気満々で楽しんでいます。お家の方に見ていただくことを楽しみにしているので、自信を持って表現できるよう関わっていきたいと思います。



### 【ちゅうりっぷ組】

○活動や身の回りの事を自分で行うようになり自信を持って生活する

○冬の自然事象や伝統行事に興味・関心を持つ  
先月は、こま回し、羽根つきと異年齢児と関わりながら、お正月遊びを楽しむ姿が見られました。今月は自然の寒さで氷作りをしたり、節分会に参加し心の鬼を退治して、豆まきを楽しんでいます。寒さに負けず、ルールのあるゲームも走り回って楽しんでいます。

### 【もも組】

○安全で清潔な環境の中で、感染症に気を付けながら、健康に過ごす。

○季節の行事や自然に触れて、冬から春への移り変わりを楽しむ

羽根つき、こま回しなど、お正月遊びを楽しんだ子どもたち。今は鬼のお面、豆をみんなで作り、次の行事に向けてドキドキしながら、楽しみ？にしています。今月も、寒さ、感染症に負けず、体を動かしたり、集団遊びを楽しんでいきたいと思えます。

### 【さくら組】

○友だちと互いの良さを認め合いながら、遊びや生活を進める楽しさを味わう

○身近な冬の現象に興味を持ち、遊びの中に取り入れようとする。

寒さに負けず、体を動かして遊んだり、霜柱を探したり、氷作りを通して冬ならではの自然に触れていきます。2月にも小学校との交流がありますので、校舎内の見学をしたり、ランドセルを背負わせてもらい、就学への期待を高めています。





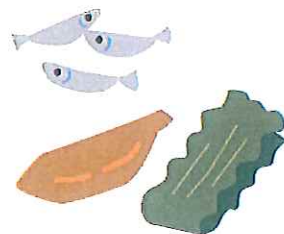
寒さが一段と増してきました。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味も含まれています。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## 乾物が戻る様子をみてみました

食物を天日干しし、乾燥させて水分を抜いたものを乾物といいます。水分が抜けることで栄養価が凝縮され、カルシウム、鉄分、食物繊維などを少ない量で効率的に摂取することができます。金沢愛児園でだしを取るために使用している昆布やかつお節には旨み成分が豊富に含まれていて料理がより一層おいしくなります。

すみれ組がわかめとひじきが水で戻る様子を観察しました。まずは戻す前のわかめやひじきに触れてもらうと「固いね」と不思議そうでした。水を入れ、どんどん膨らんでいく様子をワクワクしながら見守り、わかめの緑色が見えてくると大喜びで教えてくれました。

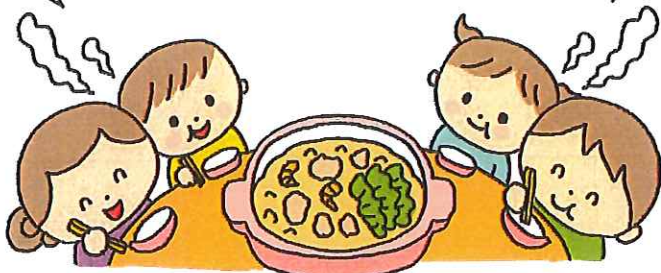
簡単なことですがこれも「食育」、乾物を使うときにはお子さんも一緒にいかがでしょうか



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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、鬼を退治するために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。金沢愛児園では2/2の昼食に大豆にちなんで「三色野菜の納豆和え」を提供します。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満)	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc
			熱と力になるもの <黄>	血や肉や骨になるもの <赤>	体の調子を整えるもの <緑>	調味料	
01 木	御飯 豚肉のカレー揚げ 切り干し大根のサラダ ★お慈とわかめのみそ汁	674.2(563.6) 25.6(22.2) 20.1(18.4) 1.7(1.4)	米、O小麦粉、片栗粉、O砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、すりごま、Oコーンフレーク、お慈、砂糖、ごま油、油	O牛乳、豚ひし肉、O無塩バター、O牛乳、みそ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、O干しぶどう、わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、カレー粉	レーズンロッククッキー牛乳
02 金	*節分メニュー* おにぎり御飯 ★三色野菜の納豆和え りんちゃん汁 みかん※幼児のみ	579.7(469.3) 22.2(19.2) 14.2(13.9) 1.6(1.3)	米、Oさつまいも、さといも、Oホットケーキミックス、O黒砂糖、砂糖、O米粉	O牛乳、豚ひき肉、O牛乳、木綿豆腐、焼きわり納豆、油揚げ、◎牛乳	みかん、もやし、にんじん、ごまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	米粉の黒麹おに蒸しパン牛乳
03 土	鶏肉チャーハン マカロニサラダ 玉ねぎのスープ	551.7(477.7) 19.4(17.5) 16.0(15.3) 1.8(1.5)	米、O食パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	O牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、Oいちごジャム・低糖度、おあめり	鶏がらスープ、酒、しょうゆ、食塩	ジャムサンド牛乳
05 月	★きつねうどん ポテトヨーグルトサラダ りんご※幼児のみ	593.3(496.4) 21.7(19.3) 15.7(15.1) 2.2(1.7)	O米、じゃがいも、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	O牛乳、O鶏もも肉、なると、油揚げ、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、きゅうり、Oたまねぎ、ねぎ、Oにんじん、にんじん、Oコーン缶、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、O鶏がらスープ、食塩、O食塩	チキンピラフ牛乳
06 火	御飯 鶏肉の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 小松菜としめじのみそ汁	548.1(470.3) 27.5(23.6) 18.4(17.1) 2.2(1.8)	米、O食パン、Oノンエッグマヨネーズ、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、Oプロセスチーズ、凍り豆腐、みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな、ひじき、しょうが、Oあめり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	のりチーズサンド牛乳
07 水	胚芽米御飯 かじきまぐろのりんごソースがけ 白菜の昆布和え かぶのすまし汁	439.3(388.1) 24.2(20.6) 11.4(12.0) 1.6(1.3)	胚芽米、Oマカロニ、Oじゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	O牛乳、かじき、O鶏もも肉、Oバター、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、Oたまねぎ、Oプロックリー、かぶ、りんご、かぶの葉、にんじん、Oにんじん、塩昆布	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、O鶏がらスープ、本みりん、食塩、酒	花野菜のクリームチャウダー 麦茶
08 木	フランスパン※乳児はバターロール ★ミネストローネスープ さっぱりサラダ	399.8(421.1) 10.3(12.1) 4.9(11.0) 1.8(1.4)	O米、フランスパン、じゃがいも、油、Oごま、バターロール	ハム、◎牛乳	キャベツ、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、O塩昆布、にんにく	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	昆布おにぎり 麦茶
09 金	ピピンパ舞 ★おからツナサラダ ★大根のみそ汁	596.9(478.3) 19.7(17.4) 24.7(21.8) 1.7(1.4)	米、Oコーンフレーク、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、おから、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、◎牛乳	Oバナナ、プロックリー、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、鶏	★コーンフレーク バナナ※幼児のみ 牛乳
10 土	鶏肉の甘辛どんぶり キャベツのおかか和え えのきのみそ汁	485.0(418.5) 21.9(19.4) 10.0(10.8) 1.5(1.2)	Oさつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、O食塩	高かし手牛乳
13 火	豚肉のしょうが焼き丼 プロックリーのおかかマヨ和え ★わかめとお慈のみそ汁	562.6(477.8) 24.4(21.2) 20.2(18.5) 1.9(1.5)	米、Oマカロニ、マヨネーズ、O砂糖、お慈、すりごま、砂糖、油	O牛乳、豚肩ロース肉、みそ、Oきな粉、Oスキムミルク、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、プロックリー、にんじん、わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	★マカロニきな粉 牛乳
14 水	*誕生会メニュー* バターロール 豚肉野菜ロールフライ フレンチサラダ ★コーンクリームスープ	618.0(497.4) 22.2(18.8) 26.4(22.9) 2.1(1.6)	バターロール、Oホットケーキミックス、Oケーキシロップ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、O粉砂糖	O牛乳、牛乳、豚肉(ロース)、O牛乳、チーズ、Oホイップクリーム、Oバター、バター、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	酢、鶏がらスープ、食塩	ホットケーキ牛乳
15 木	麦御飯 ぶり大根 三色野菜のナムル 白菜のみそ汁	490.4(422.4) 21.9(19.0) 17.0(15.7) 1.9(1.5)	米、Oメロンパン、胚芽むぎ(押麦)、ごま、ごま油	O牛乳、ぶり、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しょうが、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、黒、みりん	★メロンパン 牛乳
16 金	御飯 ローストチキン ひじきとじゃが芋の炒り煮 ほうれん草とお慈のみそ汁	503.2(427.6) 25.7(22.0) 14.5(14.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、Oぎょうざの皮、お慈、ごま、砂糖、ごま油、油	O牛乳、鶏もも肉、Oツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、Oたまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ひじき、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、Oケチャップ、本みりん、Oパセリ粉	★ミニピザ 牛乳
17 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ	454.8(409.9) 12.2(12.5) 8.0(9.7) 1.4(1.2)	O米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	鶏もも肉、O油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、干しぶどう、Oコーン缶、Oにんじん	しょうゆ、Oしょうゆ、O本みりん、鶏がらスープ、食塩	ごぎつねごはん 麦茶
19 月	麻婆丼 春雨サラダ キャベツの中華風スープ みかん※幼児のみ	507.0(420.7) 16.8(15.6) 10.9(12.0) 1.7(1.3)	米、OVA口アミックス、はるさめ、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメシジャン、◎牛乳	みかん、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらスープ	★いちごバナナ おせんべい 麦茶
20 火	ソフトフランス かじきのフィッシュチップス ごぼうときゅうりのサラダ ★オニオンスープ	607.9(473.3) 24.4(18.1) 16.5(14.6) 2.0(1.4)	ソフトフランス、O米、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、Oごま、ごま油	かじき、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、コーン缶	鶏がらスープ、しょうゆ、パセリ粉	★わかめおにぎり 麦茶
21 水	御飯 【新メニュー】鶏肉のみそミルク煮 花野菜のサラダ 大根のすまし汁	612.0(511.6) 23.0(20.1) 20.6(18.7) 1.3(1.1)	米、O小麦粉、Oコーンフレーク、O砂糖、O砂糖、片栗粉、油、砂糖、片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、牛乳、O無塩バター、O牛乳、みそ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、プロックリー、にんじん、カリフラワー、だいこん、エリンギ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、鶏がらスープ、本みりん、パセリ粉	バナナキョップフェルン牛乳
22 木	ミートソースパゲティ プロックリーとコーンのサラダ かぶのスープ	516.1(457.2) 19.8(18.4) 12.9(13.5) 1.4(1.1)	O米、パゲティ、ノンエッグマヨネーズ、Oごま油、油	豚ひき肉、Oツナ油漬缶、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、カットトマト缶詰、プロックリー、かぶ、コーン缶、にんじん、かぶの葉、セロリ、O塩昆布、Oあめり	中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ、酒、食塩	シーチキンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
24 土	チキンピラフ キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎのスープ	491.7(425.7) 18.5(16.7) 13.0(12.9) 4.2(3.2)	米、O焼きそばめん、ノンエッグマヨネーズ	O牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、Oにんじん、Oたまねぎ	O焼きそば粉末ソース、鶏がらスープ、食塩	焼きそば牛乳
26 月	食パン ★マカロニ海老グラタン ひじきのマリネ 玉ねぎとにんじんのスープ	547.5(475.7) 21.4(19.4) 15.7(15.6) 2.2(1.7)	O米、食パン、マカロニ、小麦粉、油、Oごま油、砂糖	牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、えび、Oハム、バター、スキムミルク、Oしらゆし、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、Oプロックリー、しめじ、ひじき	酢、鶏がらスープ、Oしょうゆ、パセリ粉、食塩、O食塩	★ハムとじゃこの混ぜ御飯 麦茶
27 火	御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜の塩佃和え 油あげと白菜の豆乳みそ汁	564.8(472.9) 24.8(21.3) 16.0(15.0) 1.5(1.2)	米、Oマッシュマロ、Oクラッカー、片栗粉、油、ごま、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O調製豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、はくさい、ごまつな、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒	マッシュマロサンド牛乳
28 水	タンメン風うどん さつまいものオレングラタン バナナ※幼児のみ	460.7(377.8) 14.5(14.1) 6.9(9.0) 1.4(1.1)	さつまいも、干しうどん、砂糖、Oカルシウムせんべい、片栗粉、ごま油	豚肩ロース肉、なると、Oヨーグルト(加糖)、◎牛乳、Oヨーグルト(加糖)	バナナ、キャベツ、もやし、オレングラタン、干しぶどう、にんじん、にら	しょうゆ、鶏がらスープ	ヨーグルト カルシウムせんべい 麦茶
29 木	発芽玄米入り御飯 カレイの煮つけ チンゲン菜のころみ炒め 根菜のみそ汁	541.1(460.2) 25.1(20.9) 14.6(14.2) 1.6(1.3)	米、O玄米フレーク、Oマッシュマロ、発芽玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	O牛乳、かかれい、生揚げ、O無塩バター、みそ、◎牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、鶏がらスープ	★玄米フレークスナック 牛乳

※都合により変更することがございます。 ※10時おやつは乳児クラス(つぼみ・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。