

2月 園だより

令和6年2月1日発行
チャイルドスクエアそしがや NO.11

1年でいちばん日数が少ない2月。あっという間に過ぎてしまいそうです。
まだまだ寒い日が続いていますが、子ども達は冷たい風にも負けず、晴れの日には散歩に出かけ元気いっぱい遊んでいます。
この時期は空気が乾燥しやすくなっているので、手洗い、うがいを心がけましょう
また、早寝早起きをして、生活リズムを整えて寒い季節を乗り切りましょう。
今年度も残り2か月。一日一日を大切に充実した日々を送っていきたいと思います。

・保育活動を円滑に行うため、**9時15分**までに登園するようお願いいたします。
・発熱した場合には解熱後24時間経過するまで、また、食欲が戻るまでご家庭で過ごし、お子さんの様子をご覧ください。保護者の皆様のご理解をお願いいたします。

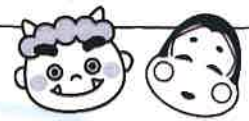
2月の行事予定

- 2日(金) 豆まき
- 3日(土) 避難訓練
- 5日(月) 身体測定
～10日(土)
- 10日(土) 生活発表会
- 12日(月) 建国記念日
- 13日(火) 保育参観
～22日(木)
- 17日(土) 運営委員会
- 21日(水) 誕生日会
- 22日(木) 乳児健診
- 23日(金) 天皇誕生日
- 26日(月) クラス懇談会
～3月4日(月)

☆生活発表会
2月10日(土) 2部制で行います。
各クラス、発表する演目を一生懸命練習しています。
当日の子ども達の姿を楽しみにしててください。
詳細はお知らせをご確認ください。

☆保育参観
2月13日(火)～2月22日(水)
園での生活をご覧いただける良い機会ではないでしょうか。どうぞご参加ください。
詳細は後日お知らせいたします。

☆クラス懇談会
2月26日(月)～3月4日(月)に予定しております。
詳細は後日お知らせいたします。



今月の目標

- ひまわり**
 - 一人一人の体調に留意し、寒い時期を健康に過ごせるようにする
 - 保育者と触れ合い遊びや玩具で遊ぶ中で、周りの園児とも一緒に遊ぶことを楽しむ
 - 保育者に手伝ってもらいながら簡単な身の回りのことをしてみようとする
- たんぽぽ**
 - 寒さに負けず、元気に活動する
 - 身の回りの事を自分で進め、できた満足感を味わう
- きんぎょ**
 - 基本的な生活習慣を再確認して、時間を気にしながら身の回りのことを自主的に行う
 - 寒さに負けず戸外で身体を沢山動かして遊び、集団遊びなどを楽しむ
 - 節分の行事を通して日本の伝統文化に興味を持つ
 - 生活発表会に向けて、劇遊び等を楽しむ
- すずめ**
 - 就学を意識して身の回りのことの再確認をし自分で考えて行動し習慣化する
 - 寒さに負けず戸外で身体を沢山動かして遊び、集団遊びなどを楽しむ
 - 節分の行事を通して日本の伝統文化に興味を持つ
 - 生活発表会に向けて、劇遊び等を楽しむ
- すずめ**
 - 寒い時期でも健康に過ごせるようにする
 - 保育者とお友だちと一緒に体を十分に動かして遊ぶ
 - 楽しく生活発表会や行事に参加する
- たんぽぽ**
 - 寒さに負けず戸外で身体を沢山動かして遊び、集団遊びなどを楽しむ
 - 節分などの行事を通して日本の伝統文化に興味を持つ
 - 基本的な生活習慣を身に着ける

今月のうた

- ♪豆まき
- ♪ごんべさんのあかちゃん
- ♪ふしぎなポケット
- ♪雪のペンキやさん
- ♪そうだったらいいのにな
- ♪おにのパンツ

2月生まれのお友達

おめでとう
ございます!



100万人のクラシックライブ

「100万人のクラシックライブ」の方々にお越しいただき、ヴァイオリンとピアノの生演奏をしていただきました。子ども達にも耳慣れた童謡や、本格的なクラシック音楽も演奏していただき、盛りだくさんの内容でした。参加された皆さんからは「子どもと一緒に生で演奏を聴ける機会はなかなかないので、とても楽しい時間でした」と言っていました。3回目の開催となりましたが、今後もこのように親子で楽しめる会を企画していきたいと思っております。

100万人のクラシックライブ：すべての方にクラシック音楽を届けたい、と活動をされている法人です。



間近で聞くヴァイオリンの音色にドキドキ♪
うっとり♪





2月のほけんだより

令和6年2月1日
チャイルドスクエアそしがや NO. 11



2月に入り、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ冷え込みの厳しい日もあります。子ども達は寒い中でも元気に過ごしていますが、今年は暖かい日と寒い日の気温差が大きく、体調を崩しやすいと面があると感じています。

冬の感染症を予防するためにも、生活のリズムや食生活を見直して、体に備わっている免疫力を高めていきましょう。そして、この季節は空気の乾燥から肌のトラブルを起こしやすい時期でもあります。日頃の皮膚の状態を確認して必要な場合は保湿剤を塗るなど、スキンケアをしましょう。

保健行事 2月22日 (木) 乳児健診

花粉症 チェック

花粉の飛散時期になりました。
花粉症に悩む人が多くなっています。
子どもでも発症するケースが増えています。
自分が感じている症状、お子さんの様子を
チェックしましょう。



- 風邪のような症状が長引いている
- さらさらした鼻水がでる
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに耳鼻科や眼科の受診をしましょう。



1月に発症した感染症は、ありませんでした。

咳の風邪、ひいていませんか



寒さが深まり、咳、鼻水の症状のある子が増えています。
咳は乾燥が原因の場合もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染により広がっていきます。咳が出る時にはマスクをする、ハンカチや手で口元を抑えるなど咳エチケットを守りましょう。

おうちでのうちケア

☆洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして湿度を調整し、喉をうるおしましょう。



☆睡眠時に咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションをおくなどして上半身を高くすると、呼吸が楽になります。

☆麦茶や白湯など、刺激の少ない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

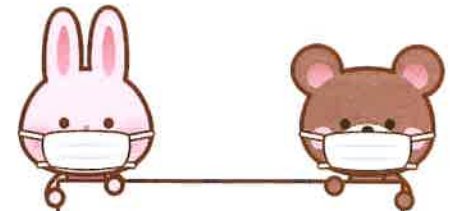


しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣をつけ、手洗いはしっかりと水分をふき取りましょう。保湿剤(ハンドクリームなど)をぬることで予防につながります。

毎日お風呂に入り、体を温めて、ビタミンEを含む食品をしっかり摂りましょう。

ニラ、カボチャ、ほうれん草、たまごなどがおすすめです。



発熱した場合には解熱後24時間経過するまで、また、食欲が戻るまでご家庭で過ごし、お子さんの様子をご覧ください。
保護者の皆様のご理解をお願いいたします。

2がつ月 食育しょくいくだより

チャイルドスクエアそしがや
令和6年2月1日

例年よりも暖かい年末年始でしたが、陽が落ちると厳しい寒さが感じられる日も増えてきました。気温の変化に注意して旬の野菜や果物を食事に取り入れながら元気な体作りを心がけましょう。



節分を楽しみましょう！

節分の歴史は飛鳥時代からと伝えられています。立春という季節の変わり目に邪気を払い、1年の無病息災を願う行事です。節分の日に昔から親しまれている食文化があります。

- まめ…豆まきで邪気を払った後に、年齢の数だけ豆を食べて健康を祈ります。
- 恵方巻き…その年の神様がいる方向を向いて願いごとを込めて食べます。
- いわし…いわしの匂いを鬼が嫌うことから、玄関に飾ったり地域によっては食事に取り入れたりすることもあります。



1月はおせち料理献立を提供しました！



おせち料理献立では筑前煮、結びこんにゃく、黒豆、紅白かまぼこ、紅白なます、さつまいもきんとん、伊達巻、七草がゆ、田作りを提供しました。普段食べ慣れないような食材もありましたが、1つ1つの意味や願いを理解しながらおせち料理を楽しみました。

冬場の脱水症状に注意しましょう！

冬場はのどの渇きに気が付きにくく水分補給を怠りがちになり、さらに乾燥しているため水分が失われやすいです。また汗に含まれるミネラルが夏の約2倍になるため、脱水症の危険があります。麦茶は小麦ではなく、大麦の種を使っています。アレルギー発症の可能性が低く、ノンカフェインなのでお子様や妊婦さんでも安心してお飲みいただけます。ご家庭でもこまめに麦茶で水分補給を心がけましょう！



お餅つき、鏡餅作りを全クラスで楽しみました！！



2月の郷土料理：宮城県

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・おくずかけ ・笹かま磯辺揚げ ・白菜の浅漬け ・柿なます | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・みかん ・ずんだもち |
|--|---|

有名な米所や港が多く全国屈指の魚の水揚げ量を誇ります。特産物も多いことから「食材大国みやぎ」とも言われています。



2月の食育計画

- 2月2日（金）…節分献立
（全クラス）
- 2月日付未定…クッキング
買い物体験
（5歳クラス）

令和6年

2月

献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価
月	【宮城県郷土料理】				月				
26	・ごはん ・おくずかけ ・笹かまの磯辺揚げ ・白菜の浅漬け ・柿なます	・牛乳 ・みかん ・ずんだもち	・米・人参、ごぼう、椎茸、里芋、そうめん、昆布、鰹節、醤油、砂糖、そうめん ・笹かまぼこ、薄力粉、油、青のり ・白菜、人参、鰹節・大根、柿、塩、砂糖、酢、鰹節・牛乳、みかん ・米、枝豆、砂糖、	カロリー575kcal たんぱく質17.0g 脂質12.3g	5 19	・のりごはん ・かぼちゃの味噌汁 ・和風きのこハンバーグ ・きゅうりの和え物 ・人参マカロニサラダ	・牛乳 ・いちご ・ほうれん草パン	・米・かぼちゃ、玉葱、小松菜、えのき、煮干し、味噌・豚ひき肉、豆腐、パン粉、塩、油、しめじ、片栗粉、塩・きゅうり、もやし、し醤油・マカロニ、人参、コーン、マヨネーズ、パセリ・牛乳、いちご、ほうれん草、ホットケーキミックス、チーズ	カロリー582kcal たんぱく質22.1g 脂質15.6g
火					火				
13 27	・ごはん ・具だくさん味噌汁 ・大根と鶏肉の塩麴煮 ・ほうれん草ツナ和え ・カットトマト	・牛乳 ・りんご ・ピザトースト	・米・人参、長葱、ごぼう、さつまいも、豚ひき肉、煮干し、味噌・大根、鶏もも肉、いんげん、塩こうじ、砂糖・ほうれん草、もやし、人参、ツナ、醤油・トマト、チーズ ・牛乳・りんご・食パン、ケチャップ、玉葱、チーズ	カロリー574kcal たんぱく質23.9g 脂質14.1g	6 20	・ごはん ・わかめスープ ・青椒肉絲 ・中華風春雨サラダ ・ほうれん草のナムル	・牛乳 ・りんご ・おなかチーズむすび	・米・玉葱、キャベツ、わかめ、昆布、鰹節、塩、醤油・ピーマン、筍、豚肉、醤油、砂糖、料理酒、油、片栗粉・もやし、きゅうり、ハム、春雨、醤油、砂糖、酢 ・ほうれん草、人参、醤油・牛乳、りんご ・米、鰹節、チーズ	カロリー584kcal たんぱく質17.9g 脂質22.1g
水					水				
14 28	・ごはん ・ミネストローネ ・白身魚のパン粉焼き ・おなかキャベツサラダ ・こふきいも	・オーツラテ ・バナナ ・ブルーベリー ・カナッペ	・米・人参、玉葱、ブロッコリー、鶏ひき肉、トマト(缶)、昆布、鰹節、塩、パセリ ・たら、薄力粉、パン粉、油、青海苔 ・キャベツ、きゅうり、鰹節・じゃがいも ・牛乳、麦茶・バナナ・クラッカー、ヨーグルト、ブルーベリー	カロリー572kcal たんぱく質21.0g 脂質14.0g	7 21	・野菜豚丼 ・大根の味噌汁 ・納豆のだし巻き卵 ・小松菜の煮びたし	・牛乳 ・みかん ・ブルーベリーマフィン	・米、人参、にら、豚バラ肉、醤油、砂糖、料理酒・大根、人参、わかめ、煮干し、味噌・納豆、卵、いんげん、油 ・小松菜、もやし、油揚げ、醤油、鰹節 ・牛乳・みかん・ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、牛乳	カロリー574kcal たんぱく質22.1g 脂質20.4g
木					木				
1 15 29	・ごはん ・さつまいもの味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ポイルキャベツ ・ひじきのマヨサラダ	・牛乳 ・みかん ・きなこマカロニ	・米・さつまいも、玉葱、しめじ、煮干し、味噌・豚肉、玉葱、生姜、醤油、砂糖、料理酒、生姜・キャベツ・人参、ひじき、コーン、いんげん、マヨネーズ・牛乳、みかん・マカロニ、きなこ、砂糖	カロリー587kcal たんぱく質21.4g 脂質12.8g	8 22	・ごはん ・キャベツの味噌汁 ・豚しゃぶ和え ・梅ササミきゅうり ・バターコーンソテー	・牛乳 ・レーズン ・さつまいもフライ	・米・キャベツ、玉葱、人参、煮干し、味噌 ・豚バラ肉、白菜、人参、白菜 ・きゅうり、もやし、梅、鶏ささみ、梅、鰹節 ・コーン、いんげん、バター ・牛乳・レーズン・さつまいも、薄力粉、パン粉、油	カロリー580kcal たんぱく質17.1g 脂質18.6g
金					金				
2 16	・菜の花鮭ご飯 ・千切り野菜のすまし ・大根のそぼろ煮 ・ブロッコリーの塩昆布和え	・牛乳 ・バナナ ・アメリカンドック	・米、菜の花、鮭フレーク・人参、椎茸、キャベツ、油揚げ、昆布、鰹節、塩、醤油 ・大根、鶏ひき肉、醤油、砂糖、片栗粉 ・ブロッコリー、塩昆布、コーン ・牛乳、バナナ・ウインナー、ホットケーキミックス、油	カロリー574kcal たんぱく質19.7g 脂質20.0g	9	・大豆とトマトのカレー ・白菜チキンスープ ・チーズ巻き ・ポイルブロッコリー	・牛乳 ・バナナ ・シュガートースト	・米、玉葱、人参、トマト、じゃがいも、豚ひき肉、大豆、カレールー・白菜、玉葱、人参、鶏ひき肉、昆布、塩・チーズ、餃子の皮、油・ブロッコリー・牛乳・バナナ ・食パン、バター、砂糖	カロリー590kcal たんぱく質24.0g 脂質19.7g
土					土				
3 17	・ナポリタンスパゲティ ・野菜スープ ・ブロッコリーサラダ ・おなかフラポテ	・牛乳 ・バナナ ・ハムチーズパン	・スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、バター・玉葱、人参、キャベツ、昆布、鰹節、塩・ブロッコリー、ちくわ、人参、鰹節、じゃがいも、油、塩、鰹節 ・牛乳・バナナ・食パン、ハム、チーズ	カロリー571kcal たんぱく質21.9g 脂質19.2g	10 24	・肉うどん ・人参のきんぴら ・白菜とコーンのサラダ	・牛乳 ・バナナ ・ジャムチーズパン	・うどん、豚ひき肉、人参、しめじ、油揚げ、昆布、鰹節、醤油、砂糖 ・人参、こんにゃく、ごま、砂糖、醤油 ・白菜、コーン、鰹節・牛乳・バナナ・食パン、チーズ、いちごジャム	カロリー567kcal たんぱく質19.5g 脂質19.3g

※ 1.2歳児は献立の80%量を提供し、午前中に牛乳を飲みます。

※ 2月2日は節分行事食に変更予定です。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、食パンケーキとなります。