

2022年 2月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	火	実習生①②	16	水	
2	水		17	木	歯科検診
3	木	誕生会 節分	18	金	
4	金		19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月	実習生③	22	火	
8	火		23	水	天皇誕生日
9	水		24	木	サーキット開放開放
10	木		25	金	
11	金	建国記念日	26	土	せいかつ発表会
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	実習生④			
15	火				

<お知らせ>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・幼児クラスの「せいかつ発表会」は、2月26日(土)に変更しました。
- ・引き続き実習生が来ます。①～2/7、②～2/14、③2/7～2/19、④2/14～2/28



看護師：宮川 みやがわ あやこ 綾子

お正月から早1ヶ月が経過し、予想通り新型コロナウイルス第6波もものすごい勢いで拡大し、心休まらない日々をお過ごしと思いますが、心身共に体調を崩されてはいませんか？園では、年明けより、再び幼児の不織布マスクの着用をお願いする事となり、引き続き感染予防対策を行っていきます。ご協力をお願いします。

最近の日中の日差しの暖かさから「もうすぐ春かな？」と感じる事もありますが、鼻がムズムズし始めたら、花粉症の可能性もあります。鼻水、くしゃみ、目をこする、充血等の症状が見られましたら、早めの受診をおすすめします。

まだまだ、風邪を含めた感染症にも気をつけたい時期ですが、基本的な身体を作るポイントは同じです。

『早寝早起き、バランスの良い食事、適度は運動に十分な休息』

を心掛けて元気に過ごしましょう！



冬場の皮膚ケア

冬の乾燥した空気は、大人はもちろん乳幼児の皮膚炎の大敵です。皮膚の乾燥に伴い、かゆみが強まり、引っ掻くことで傷になり更に悪化することも。皮膚を清潔にし、入浴後の保湿を行うことで安眠にも繋がります。症状によっては皮膚科受診し、保湿剤以外の軟膏を併用して頂ければと思います。

こんな事故に気をつけて！

2月3日は節分！！…といえば、豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招くことがあります。

小さな子どもは、かみ砕いたり飲み込む力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、肺炎や気道が狭いために窒息した事例もあります。

消費者庁からは、『ナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないで下さい』との連絡もあります。



園での対策として、豆まきは、乳児は新聞紙などで出来た手作り豆を使用し、幼児は豆まきの時のみ豆を使用します。豆を食べることは全クラス行いません。(給食メニューの中で工夫して提供します) 家庭での豆まきの際は、誤嚥しないように充分お気をつけ下さい。



花粉症

暦の上では2月4日は立春で春の始まりです。寒さはこれから本番というところですが、春も近づいてきて少し嬉しくなります。でも、そろそろ花粉症に悩まされる季節も始まります。最近では子どもの花粉症も増えてきています。また、まだ発症したことがない人も突然発症することもあります。そこで、花粉症対策の一つとしておすすめの食べ物をご紹介します。

花粉症とは…

花粉が原因となって起こるアレルギーの総称。体内に侵入してきた花粉を異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどの症状が現れます。

↳ **免疫機能を整えて、アレルギー症状を抑える食べ物がポイント!!**
 免疫細胞の約6~7割が腸に集まっているため、腸内環境も大切です。

花粉症対策におすすめの食べ物

免疫機能を整える	アレルギー症状を抑える
*発酵食品 善玉菌で腸内環境を整える	*n-3系脂肪酸 油の一種で、アレルギーの炎症反応を抑える
☆ヨーグルト ☆納豆 ☆味噌 など	☆青魚 ☆亜麻仁油 ☆えごま油 など
*食物繊維 腸で善玉菌のエサとなり、整腸作用を助ける	*ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE アレルギー症状を悪化させやすい「活性酸素」の働きを防ぐ
☆野菜 ☆きのこ ☆海藻 ☆果物 など	☆かぼちゃ ☆人参 ☆ほうれん草 ☆ブロッコリー ☆パプリカ など
*ビタミンB6 免疫機能を正常に保つ	
☆マグロの赤身 ☆レバー ☆バナナ など	



～花粉症対策におすすめの食材を使った

給食の人気メニューのレシピをご紹介します♪～

🍴 五目納豆

◆材料 (4人分)

納豆	2パック
ほうれん草	1/4束
人参	1/4本
長ねぎ	1/2本
きゅうり	1/2本
ロースハム	2枚
スライスチーズ	4枚
納豆のたれ	2袋
(醤油でも可)	

◆作り方

- 1.ほうれん草は茹でて水にさらしてよくしぼり、細かく切る。人参はさいの目切りに、長ねぎは小口切りにし、茹でる。その他の具材も小さく切る。
- 2.納豆、納豆のたれ、①を混ぜ合わせる。

納豆もチーズも発酵食品なので、腸内環境を整えることが期待できます。また、チーズにはビタミンAが、納豆の原料の大豆には食物繊維が豊富に含まれています。そのままでも、熱々のごはんにかけても♪



🍴 さばの甘酢あん

◆材料 (4人分)

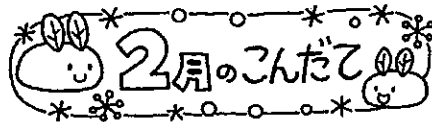
さばの切り身	4切(200g)
塩	少々
小麦粉	大さじ3
なたね油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
しいたけ	2個
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2

◆作り方

- 1.さばは骨があれば取り除き、塩少々を両面にふって10分ほどおく。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、しいたけはスライスにする。
- 2.さばの水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。フライパンでなたね油を中火で熱し、さばの皮目を下にして並べ入れる。弱めの中火にして両面を3～4分ずつ焼き、器に盛る。
- 3.フライパンの汚れを拭いて、玉ねぎ、人参、しいたけを入れて、しんなりとするまで中火で3～4分炒める。
- 4.③に水3/4カップ、醤油、砂糖、酢、ケチャップを入れ、煮立ったら水溶きした片栗粉でとろみをつけて、さばにかける。

子ども達が大好きなケチャップ味のとろりとしたあんが美味♪
さばには、n-3系脂肪酸の1つであるDHAやEPAが豊富で、アレルギー症状を抑えてくれます。さらに、さばに含まれるビタミンB6、野菜に含まれる食物繊維やビタミンACEで相乗効果が期待できます。





つどいの森もみの木こども園

令和4年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる	(その他の食品)
1 火	バターチキンカレー しょうゆフレンチ フルーツポンチ	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪 脱脂粉乳	米・なたね油・さつまいも じゃがいも・無塩バター 車糖・薄力粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・もも缶詰 パインアップル缶詰・みかん缶詰 りんご・バナナ	カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
2 水 17 木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 切り昆布の煮物	牛乳 トマトペンネ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 さつま揚げ・豚ひき肉	米・車糖・マカロニ・スパゲッティ なたね油	こまつな・えのきたけ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ・刻み昆布 さやいんげん・たまねぎ トマト缶詰	食塩・こいくちしょうゆ しらたき・だし・本みりん ケチャップ・こしょう
3 木	恵方巻き すまし汁 鶏の照り焼き 大豆入りポテトサラダ	牛乳 小鬼のケーキ 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ まぐろ缶詰・煮干し かつお節・鶏もも ロースハム・たいざ・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	米・車糖・焼きふかたくり粉 じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート・ビスケット	みついし昆布・にんじん・きゅうり たまねぎ・焼きのり りよくとろもやし・こねぎ・スイートコーン	穀物酢・食塩・だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・こしょう
4 金 18	ごはん 洋風スープ かじきのピカタ りんごサラダ	牛乳 のりチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・めかじき・鶏卵 脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・薄力粉・なたね油・車糖 かたくり粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん りんご・あおのり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・ペーキングパウダー こしょう
5 土 19	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き キャベツのおかか和え	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・かつお削り節	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・市販菓子	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ
7 月	麦ごはん みそ汁 根菜ミートローフ 切干大根のゆかり和え	牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・鶏卵・ヨーグルト 脱脂粉乳	米・押麦・パン粉・車糖 薄力粉・無塩バター	こまつな・たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう・スイートコーン 切干しいたけ・きゅうり りよくとろもやし・キャベツ 梅びしお・レモン	こしょう・ケチャップ ウスターソース・食塩 ペーキングパウダー
8 火 22	ごはん すまし汁 鮭の南部焼き ほうれん草のソテー	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ ペーコン	米・ごま・有塩バター 食パン・なたね油	わかめ・たまねぎ・ほうれん草 キャベツ・ほんしめじ・にんじん スイートコーン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・ミルクココア
9 水	ロールパン ミネストローネ 鶏のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウィンナー 鶏もも・パルメザンチーズ	ロールパン・なたね油 薄力粉・マヨネーズ・車糖 米	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト缶詰・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン 切干しいたけ・きゅうり ほしひじき	だし・ケチャップ・食塩 こしょう・穀物酢・だし 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
10 木 24	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華サラダ	牛乳 おつゆ麺のきな粉から 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも きな粉	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま油・焼きふ 有塩バター	チンゲンサイ・れんこん 黄ピーマン・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ほんしめじ りよくとろもやし・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
12 土	ごはん みそ汁 魚のバター醤油焼き 野菜あんかけ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら	赤ちゃんせんべい・米 有塩バター・ごま油 かたくり粉・なたね油 市販菓子	西洋かぼちゃ・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・ほんしめじ にんじん・りよくとろもやし	麦茶・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし
14 月	ごはん みそ汁 鶏肉じゃが きゅうりとツナの酢の物	牛乳 バレンタインブラウニ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏むね・まぐろ缶詰・鶏卵 脱脂粉乳	米・なたね油・じゃがいも 車糖・薄力粉・無塩バター 粉糖	大根・にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり・わかめ	料理酒・しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ペーキングパウダー ビュアココア
15 火	麦ごはん 洋風スープ スキム入り煮込み豆腐ハンバー しらすと大根のサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 しらす干し・かつお削り節	米・押麦・パン粉・車糖 なたね油・薄力粉・黒砂糖	レタス・エリンギ・スイートコーン たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 大根・きゅうり・キャベツ・レモン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・ウスターソース だし・穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
16 水	田舎うどん さつまいもサラダ オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・凍り豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・ロースハム プロセスチーズ かつお削り節	干しうどん・さつまいも マヨネーズ・車糖・米	ごぼう・大根・にんじん・はくさい 根深ねぎ・生しいたけ・きゅうり たまねぎ・スイートコーン パレンシアオレンジ	こしょう・こいくちしょうゆ
21 月	ごはん けんちん汁 鶏のオニオン照り焼き 野菜のごま和え	牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 油揚げ・煮干し・かつお節 鶏もも・鶏卵・ヨーグルト 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま 薄力粉・無塩バター	大根・こまつな・ごぼう・にんじん えのきたけ・生しいたけ・まいたけ ぶなしめじ・根深ねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ りよくとろもやし・スイートコーン・レモン	料理酒・うすくちしょうゆ 本みりん・こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
25 金	ナシゴレン スープ サテアヤム ガドガドサラダ	牛乳 ツナトースト 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏もも 鶏卵・生揚げ・まぐろ缶詰	米・ごま油・車糖・かたくり粉 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・赤ピーマン・こねぎ こまつな・にんにく りよくとろもやし・きゅうり・にんじん 黄ピーマン・キャベツ・トマト スイートコーン	こいくちしょうゆ・ケチャップ だし・食塩・こしょう・だし うすくちしょうゆ・料理酒 カレー粉・穀物酢
26 土	ごはん みそ汁 鱈のバター醤油焼き 野菜あんかけ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら	赤ちゃんせんべい・米 有塩バター・ごま油 かたくり粉・なたね油 市販菓子	西洋かぼちゃ・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・ほんしめじ にんじん・りよくとろもやし	麦茶・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし
28 月	ごはん みそ汁 鶏肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 ボンデケージョ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏むね・しらす パルメザンチーズ	米・なたね油・じゃがいも 車糖・白玉粉	大根・にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり・わかめ	料理酒・しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
472 kcal	21.9 g	14.8 g	67.3 g	330 mg	1.8 mg	219 μg	0.30 mg	0.44 mg	20 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき
変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ 28日:あけび組・かえで組午後おやつ『ボンデケージョ』ではなく『おかかおにぎり』を提供します。



節分



かみかみの日



骨太の日



野菜の日



世界の料理

「インドネシア」