


2025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	土	実習生	16	日	
2	日		17	月	
3	月	まめまき	18	火	カピバラ先生の子育て相談室
4	火		19	水	
5	水		20	木	サーキット開放 もみの木ランチ
6	木	お話会 なかよしランチ	21	金	
7	金		22	土	入園説明会
8	土	せいかつ発表会	23	日	天皇誕生日
9	日		24	月	振替休日
10	月	幼児教育に関する 大規模縦断調査	25	火	
11	火	建国記念日	26	水	お別れ遠足 (全クラスお弁当)
12	水	誕生会	27	木	
13	木		28	金	
14	金				
15	土				

＜お願いとお知らせ＞

- ・ 8日（土）はせいかつ発表会のため、土曜保育はありません。
- ・ 10日（月）はさくら組対象の研究保育が行われます。外部の方が来ます。
- ・ 26日（水）は全クラスお弁当の用意をお願いします。
- ・ 日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- ・ カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。



保健だより 2月



看護師 沖末 春香

日々のお子様の健康観察にご協力くださり、ありがとうございます😊
気温が低く乾燥した日が続いていますね。2月4日は暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に限らず、いろいろな感染症からも身を守るよう、引き続き感染予防に努めましょう😊



感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で11月頃～4月にかけて流行します。
数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。手や食品を介して体内に侵入したノロウイルスなどは、**数時間～48時間の潜伏期間**を経て、**嘔吐・下痢・腹痛・発熱**などの症状を起こします。症状がでてから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう😊

乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。
下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば嘔吐が始まってから出る場合もあります。
嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が集団感染の予防につながります😊

脱水時は水分・塩分・糖分を


効率的に補給することが重要です！

- ・経口補水液は、市販のOS-1やアクアライトなどを使用されても良いですが、自宅にあるもので作ることもできます。→水1ℓ・食塩3g+砂糖18gで、お好みで柑橘系の果汁を加えると良いです😊
- ・市販の経口補水液を使用しても嫌がってしまうことがあります。脱水がひどくなければ、経口補水液以外の水分を与えても良いでしょう。

(例) 半分に薄めたリンゴジュース🍏

塩分を含んだ重湯・お粥

野菜やチキンスープ などがあります😊



まだまだ乾燥が強く、ウィルスが活発な時期です。引き続き、手洗いを励行しこれまで同様、安心して園生活を送れるよう心がけていきたいと思っております😊 よろしくお願いたします。

食育だより

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。朝起きるのが辛いですが、朝ごはんは必ず食べましょう。特に、体を温める汁物を摂ると体温が上がり、眠っていた脳や体のスイッチが入り、元気に一日を過ごせます。



先日、幼児クラスで冬野菜についてお話をしました。

用意した冬野菜は、かぶ、ごぼう、大根、白菜、れんこんの5種類。

アルミホイルに包んで、見て、触って、匂いをかいで名前をあててもらいました。



野菜を子どもたちに渡すと
「これは絶対、大根だ！」
「細いから、きゅうりだ！」
「ちがうよ。きゅうりはもっと短いよ」
「くさい・・・土のにおいがする」
「重い・・・」など、感じたことを教えてくれました。

アルミホイルをはがして野菜の正体が見え始めると

「ごぼうだ!」「白菜!重かった・・・」
「【おおきなかぶ】のかぶだ!」と、見事、全ての野菜の名前を当ててくれました。

冬野菜には体を温める働きや、免疫力を高め風邪を予防したりする効果も期待できます。冬野菜を使った献立で寒い冬を元気に乗り切りましょう。



具たくさん豚汁



【材料 4人分】

豚もも肉	150g	里芋	2個
大根	2cm	長ネギ	5cm
人参	1/3本	だし汁	適量
れんこん	小1個	味噌	適量
ごぼう	1/3本	ごま油	2まわし

【作り方】

- 1、豚肉、野菜を食べやすい大きさに切り、豚肉、野菜(長ネギ以外)を炒め、だし汁で煮る。
- 2、柔らかくなったら、味噌を入れ、長ネギ、ごま油をいれ出来上がり。



日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 ・ 15	ごはん みそ汁 豚肉とやさいのチャンプルー 大学芋	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節	米・車糖・さつまいも・ごま油 市販菓子	こまつな・たまねぎ・キャベツ にんじん・りよくとうもやし 生しいたけ	こいくちしょうゆ みりん風調味料
3	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・だいず・鶏卵 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 りよくとうもやし・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・こしよ
4 ・ 18	ごはん みそ汁 鯖のごま照り焼き 野菜あんかけ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら	米・ごま・車糖・かたくり粉 ごま油・市販菓子	大根・はくさい・チンゲンサイ ほんしめじ・えのきたけ・にんじん りよくとうもやし・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし
5	ポークカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 かきたまうどん 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 かつお節	米・じゃがいも・さつまいも なたね油・車糖・干しうどん かたくり粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールー・穀物酢・食塩 こしよ・うすくちしょうゆ みりん風調味料
6 ・ 20	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き 煮しめ	牛乳 トマトチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・凍り豆腐 パルメザンチーズ	米・車糖・じゃがいも 薄力粉・かたくり粉 なたね油	わかめ・りよくとうもやし・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ・大根・れんこん トマト缶詰	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・本みりん・食塩
7	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根サラダ	牛乳 じゃがまる 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しろさけ パルメザンチーズ まぐろ缶詰・かつお削り節	米・マヨネーズ・なたね油 車糖・じゃがいも・薄力粉 かたくり粉	こまつな・スイートコーン・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・にんじん 大根・キャベツ・レモン・あまのり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしよ・穀物酢 こいくちしょうゆ・中濃ソース
10	ごはん 洋風スープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	牛乳 おつゆ麩のきな粉から 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン パルメザンチーズ ロースハム・きな粉	米・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・焼きふ・車糖 有塩バター	はくさい・ほんしめじ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・きゅうり スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・こしよ
12	ごはん 洋風スープ 煮込みハンバーグ おやさいサラダ	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ ホイップクリーム	米・パン粉・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 薄力粉・無塩バター・粉糖	はくさい・きょうな・エリンギ えのきたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ほんしめじ・キャベツ レタス・きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン・ブロッコリー スイートコーン・いちご	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしよ・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ミルクココア・ビュアココア
13 ・ 27	ごはん すまし汁 ごま肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 ボンデケージョ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも 淡色辛みそ パルメザンチーズ	米・焼きふ・じゃがいも・車糖 ごま・白玉粉・なたね油	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり りよくとうもやし・キャベツ 梅びしお	うすくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
14	麦ごはん みそ汁 山賊揚げ 切干大根の磯和え	牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも	米・押麦・かたくり粉 なたね油・車糖・薄力粉 さつまいも	ごぼう・たまねぎ・こねぎ・しょうが にんにく・レモン・切干しだいこん チンゲンサイ・にんじん・キャベツ えのきたけ・スイートコーン・焼きのり	穀物酢・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしよ ベーキングパウダー
17	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨マヨサラダ	牛乳 かきたまうどん 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも ロースハム・鶏卵・かつお節	米・じゃがいも・車糖 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・マヨネーズ 干しうどん	わかめ・ほんしめじ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・みりん風調味料
19	ミートソーススパゲッティ 洋風スープ さっぱりサラダレモン風味 バナナ	牛乳 きつねのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 かつお削り節・油揚げ	マカロニ・スパゲッティ・車糖 なたね油・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 ほうれんそう・スイートコーン・キャベツ きゅうり・わかめ・赤ピーマン レモン・バナナ	ケチャップ・食塩・こしよ パセリ・だし・うすくちしょうゆ 穀物酢・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒
21	麦ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ヨーグルトサラダ	牛乳 じゃがまる 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ロースハム・プロセスチーズ 脱脂粉乳・ヨーグルト かつお削り節	米・押麦・パン粉・車糖 かたくり粉・さつまいも マヨネーズ・じゃがいも 薄力粉・なたね油	こまつな・えのきたけ・ほしひじき たまねぎ・にんじん・こねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・あまのり	食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒・こしよ 中濃ソース
22	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根サラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しろさけ パルメザンチーズ	米・じゃがいも・マヨネーズ なたね油・車糖・市販菓子	チンゲンサイ・スイートコーン 黄ピーマン・きゅうり・にんじん 大根・レモン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしよ・穀物酢 こいくちしょうゆ
25	ごはん 洋風スープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン パルメザンチーズ ロースハム	米・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・市販菓子	はくさい・ほんしめじ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・きゅうり スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・こしよ
28	ロールパン ジュリアンヌスープ 鶏肉のポワレ ラダトゥイユ	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも クリーム・ウインナー まぐろ缶詰	ロールパン・薄力粉 なたね油・じゃがいも・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・なす・ズッキーニ 黄ピーマン・トマト缶詰・にんにく	だし・うすくちしょうゆ・パセリ 食塩・こしよ・ケチャップ カレー粉



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
470 kcal	21.2 g	14.4 g	68.5 g	324 mg	1.8 mg	211 μg	0.38 mg	0.50 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。
- ☆ 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)
- ☆ あけび・かえで午後おやつ変更:13日、27日ボンデケージョ→マカロニきなこ
- ☆ 26日(水):遠足のため、お弁当を持参ください。午後おやつは市販菓子を提供します。