



1月は雪がちらちらする日がありましたね。まだまだ寒い日が続いていますが、時折見える日差しは明るい春が近いことが感じられます。

先日、2歳児が鬼の製作をしました。毛糸やシールを貼りつけ個性溢れる鬼が完成しました。するとそろそろ鬼がやってくるのを察したのか、「鬼来る?」「来ないよ」など、子どもたちからそんな会話が聞かれました。さて今年の節分は、これまでよりバージョンアップした鬼がベベにもやってくるというお知らせが届いています。鬼が来た時には子どもたちの中にある、泣き虫鬼・怒りんぼ鬼・いじわる鬼を退治してもらいたと思います。2歳児が代表でベベの鬼を退治してくれることを期待したいです。

節分が終ると立春となり春が訪れます。つき組のおともだちがいよいよ保育園を巣立ちの時を迎えます。

今年もあと2か月。楽しく過ごし春を迎えたいと思います。



2月の予定

3日(金) 節分

9日(木) 身体測定

20日(月) 0歳児健診

24日(金) 避難訓練

卒園アルバム制作 つき組のお父様・お母様へ

アンケート用紙にお子様が生まれてからの様子を詳しくご記入頂けましたら有難く思います。

また、生まれた時のお写真と家族写真の提出もお願い致します。

お願い

- 着替えなどの持ち物には必ず記名をお願いします。
- ストローマグや、着替えなど忘れ物のないようにご用意ください。



細かい玩具で真剣に遊ぶ
時間が増えてきました。



ハイハイ上手
でしょう

かくれて
いないいないばあ



ハイポーズ

みてみて
こっちこっち



これなんだろう



トントン

大きいクラスの子の
真似してハイポーズ

つきぐみ



毎日今日のご飯何かな？と話し、食事を楽しみにしています。食具を上手に使い、以前よりもこぼさずに食べられるようになってきました。

その為、食事中エプロンをつけて食事をしていましたが、1月半ばかりエプロンを使わずに食事をするようになりました。



僕のは、これ！と大事そうに持ち上げて観察しています。芽の上が赤くなっていると、赤くなってるよ！赤い花かなと嬉しそうに話していました。



みんなで植えたチューリップが、少しずつ大きくなってきました。毎日散歩から帰ってくると、チューリップ見る！と成長を楽しみにしています。





池を覗き込むと、鯉が顔を出して口をパクパクさせていました。おはようって言ってるのかな？お腹空いた？と話しかけていましたよ。



子どもたちは寒さに負けず、戸外で走り回っています。走るのが好きな子どもたちなので、散歩先は伸び伸び走り回れる場所を選んでいきます。

先日、陽当たりも良い上野公園不忍池に行ってきました。到着すると、目の前にカモやカモメが沢山いて大興奮で柵につかまって見入っていましたよ。鳩が柵の上に一列に並んでいるのを見つけると、近くまでそっと近づいて見たり鳩が止まっている姿を真似したりと凄く興味を持っていました。

鳩の整列 



鳩こんな風に立ってるよ



2月20日は「アレルギーの日」です。

「食物アレルギー」についてよくある疑問点と正しい知識をご紹介します。

Q. 1回食べて大丈夫なら、もう問題ないでしょうか？

Q. 食物アレルギーって、防ぐことはできないでしょうか？

A. 徐々に量を増やしてみましよう。食べた量に依存してアレルギー症状がでることがあります。例えば卵を1/8 食べても大丈夫でも、1/4食べると症状出るなどの場合です。特に0歳児で食物アレルギーになりやすい、鶏卵、牛乳、小麦などは少量より開始し、徐々に量をふやしていきましょう。

A. 保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましよう。皮膚には、異物の侵入を防ぐ、「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥して、バリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーをおこすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

しもやけ・あかぎれ・しっかりケアましよう

豆まき、ちょっと工夫ましよう

しもやけ



●しもやけは寒さが原因です。手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。冷たく濡れた状態が長時間続いたときに、おこりやすいです。

●お湯で温める

しもやけ部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。しもやけを予防するには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましよう。



あかぎれ



●乾燥が原因です。空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に振れやすく、手洗いで乾燥しがちです。手の甲がカサカサしたり、ひどい時はひび割れができて血が出たりします。

●ハンドクリームなどで保湿ましよう。

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防を兼ねてクリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、優しく塗ってあげましよう。



もうすぐ節分、豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。できたら3歳ごろまでは控えたいたいですね。

～豆を食べるときは～

- 落ち着いて食べましよう。きちんと座らせ大人が見守るところで食べさせましよう。
- 水分と一緒にとりましよう。のどをうるおして、飲みやすくします。

また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意ましよう。

ナッツ類も3歳までは注意

ピーナッツ・アーモンド



インフルエンザかも？と思ったら……

受診しましょう

高熱や頭痛、関節痛や筋肉の痛みなどが出ます。発症直後は正しい検査結果が出ないことがあります。お医者さんには「いつからどんな症状が出たか」「身近に同じような症状の人がいないか」など詳しく伝えましょう。



インフルエンザの予防法

- ・基本は手洗い
- ・部屋の換気
- ・部屋の湿度 50%～60%
- ・部屋の温度 20度位

しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを抑えますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

登園再開には

- ・熱が出て(発症)から5日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

この両方を満たしている必要があります。

翌日から数えます

| | | | | | | | |
|--------|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Aくんの場合 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登園 |
| | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | | |

翌日から数えます

| | | | | | | | | | |
|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Bちゃんの場合 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 登園 |
| | | 発熱 | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | |

登園再開には、医師による「登園許可証」が必要になるので、登園前にもう一度診察を受けましょう。

熱があるときのホームケア

Point① 手を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだあがりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に手足がほかほかしているときは、ふとんを減らして汗をかかないようにしましょう。

Point② 汗をかかせない・汗を取り除く

汗をかくと体から水分がでていくため脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、汗もやかゆみの原因に。お風呂に入る元気がないときは温かいタオルで拭いてあげましょう。

Point③ おでこは冷やさなくてOK

熱があるときはおでこを冷やすと気持ちよいものですが、効果はさほどありません。熱を下げるには、わきの下、首のわき、ものの付け根等、太い血管が走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る



暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。沢山食べて、ゆっくり体を休めて病気や寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。今月は子どもの「おやつ」について紹介します。

子どもの「おやつ」—おやつは体と心の栄養—

「おやつ」というとスナック菓子やスイーツなど「お楽しみ」と考えてしまいがちですが、子どもの「おやつ」は大人のおやつとは違った意味合いがあります。体重1kgあたりのエネルギーや栄養素は大人よりも子どもの方が多く必要ですが、子どもの胃の容量は大人よりも小さく、消化機能も活性化していないため、一度に多くの食物を消化することができません。そのために「おやつ」が必要になるのです。

おやつを提供はこのように

① 食事の一部と考える

乳幼児期はおやつを1回の食事（軽食）と考えて、1日の食事回数が4~5回の時期と捉えます。

② おやつ時間を考える

おやつ時間は次の食事に影響しない時間に与えることが望ましいとされ、次の食事まで2時間ほどは空いているとよいとされています。

③ おやつ分量と質を考える

1~2歳児がおやつで摂りたいエネルギーは、およそ90~190kcal程度です。市販の袋菓子などはそのままなく小皿に取り分けて分量を調整し、牛乳や果物を一緒に合わせるとより良いです。

参考文献：食べもの文化 No585

子どもたちは、クッキーやケーキなどの甘いおやつはもちろん、おにぎりや混ぜご飯などのおやつも大好きで、よく食べます。子どもたちと職員、みんなと一緒に食べるおやつ時間はいつも楽しく賑やかで、午後の活動を元気にスタートさせています。



2月3日は節分の日です！

節分とは鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事です。無病息災や商売繁盛を祈って、豆をまく、決まった方角（今年は南南東）を向いて恵方巻を食べるなど日本特有の風習があります。

昼食では、恵方巻に見立てた手巻きごはん、おやつでは大豆の甘辛揚げを出します♪

※豆まき用の豆や硬いナッツ類は誤嚥の危険があるため5歳以下の子どもには与えないください。（消費者庁より）



おすすめレシピ ~チュロス~

【材料】(つくりやすい量)

- ・牛乳 140g ・砂糖 50g ・バター 20g ・小麦粉 100g
- ・卵 50g (1個) ・揚げ油 適量 ・砂糖、シナモンなどお好みで

【作り方】

- ① 鍋で牛乳、砂糖、バターを中火にかける
- ② 弱火にして、ふるった小麦粉を入れて混ぜる
- ③ 鍋を火からおろし、溶き卵を加えて混ぜる
- ④ ③を生クリーム用の絞り袋(星口金がおすすめ)に入れて、クッキングシートの上に絞り出す
- ⑤ クッキングシートごと揚げ油(180℃)に落とし、揚げていく。クッキングシートは油の中で自然とはがれるので、はがれたら取り出してください。
- ⑥ 砂糖やシナモンパウダーなどまぶして完成！



2023年

2月

献立表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

| 日 / 曜 | 献立名 | | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | | |
|-------------|----------------|-----------|---------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------|-----------------|-------|-------|------|
| | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| 1 | 雑穀ごはん | くだもの | 七分つき米、ぎょうざの皮 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、麦みそ、バター、かつお節 | ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、れんこん、干しぶどう、にんじん、えのきたけ、しめじ、バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | 牛乳 | エネルギー | 448 | kcal |
| ・ | 豚肉のすき焼き風煮物 | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 17.9 | g | |
| 15 | ほうれん草のおかか和え | パンブキンパイ | | | | | 脂質 | 16.6 | g | |
| (水) | れんこんとしめじのみそ汁 | | | | | | カルシウム | 248 | mg | |
| 2 | ロールパン | | ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉 | 豆乳、牛乳、鶏もも肉、油揚げ、バター | たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、コーン缶、こんぶ、デコポン | しょうゆ、洋風だし、の素、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 488 | kcal |
| ・ | クリームシチュー | 豆乳 | | | | | たんぱく質 | 20.6 | g | |
| 16 | 冬野菜のグリル | きつねおにぎり | | | | | 脂質 | 19.7 | g | |
| (木) | くだもの | | | | | | カルシウム | 237 | mg | |
| 3 | 手巻きごはん | くだもの | 七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、マヨネーズ | 牛乳、いわし、大豆水煮缶、ツナ水煮缶、麦みそ、油揚げ、かつお節 | にんじん、たまねぎ、ひじき、焼きのり、しょうが、いちご | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳 | エネルギー | 430 | kcal |
| ・ | いわしのかば焼き | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 21.7 | g | |
| ひじきの煮物 | 大豆の甘辛揚げ | 脂質 | | | | | 14.8 | g | | |
| (金) | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | | | | | | カルシウム | 269 | mg | |
| 17 | 黒米ごはん | くだもの | 米、ホットケーキ粉、さつまいも、黒米、はちみつ、砂糖、油、ごま | 牛乳、かじき、挽きわり納豆、麦みそ、卵 | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳 | エネルギー | 446 | kcal |
| ・ | かじきとごぼうの煮つけ | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 18.5 | g | |
| にんじんのきんぴら | ホットケーキ | 脂質 | | | | | 12.2 | g | | |
| (金) | 納豆とにんじのみそ汁 | | | | | | カルシウム | 254 | mg | |
| 4 | もち麦ごはん | くだもの | 七分つき米、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、ツナ油漬缶、卵、油揚げ | にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にら、しいたけ、ひじき、りんご | かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん | 牛乳 | エネルギー | 483 | kcal |
| ・ | 酢鶏 | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 17.9 | g | |
| 18 | もやしの中華和え | ツナチャーハン | | | | | 脂質 | 16.4 | g | |
| (土) | にらと卵のみそ汁 | | | | | | カルシウム | 221 | mg | |
| 6 | もちきびごはん | くだもの | 七分つき米、じゃがいも、パン粉、きび(精白粒)、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、納豆、大豆水煮缶、卵、麦みそ | かぼちゃ、ねぎ、みずな、もやし、はっさく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 422 | kcal |
| ・ | みそ松風焼き | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 20.1 | g | |
| 20 | かぼちゃのと大豆の煮物 | 納豆おやき | | | | | 脂質 | 14.9 | g | |
| (月) | みずなともやしのすまし汁 | | | | | | カルシウム | 240 | mg | |
| 7 | あんかけうどん | | 干しうどん、小麦粉、片栗粉、ごま | 牛乳、わかさぎ、鶏むね肉、卵 | キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、レモン果汁、しょうが、りんご | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 447 | kcal |
| ・ | わかさぎの唐揚げ | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 20.3 | g | |
| 21 | キャベツの香り漬け | レーズン蒸しパン | | | | | 脂質 | 12.5 | g | |
| (火) | くだもの | | | | | | カルシウム | 362 | mg | |
| 8 | 麦ごはん | くだもの | 米、黒砂糖、押麦、すりごま、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、ツナ水煮缶、きな粉、ゼラチン | はくさい、にんじん、たまねぎ、わけぎ、なす、しいたけ、しょうが、バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | 牛乳 | エネルギー | 427 | kcal |
| ・ | 和風麻婆豆腐 | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 18.7 | g | |
| 22 | 白菜とツナのごま和え | 黒糖ミルクプリン | | | | | 脂質 | 15.2 | g | |
| (水) | なすとたまねぎのみそ汁 | | | | | | カルシウム | 329 | mg | |
| 9 | 食パン | くだもの | 食パン、小麦粉 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、バター、無塩バター | ブロッコリー、たまねぎ、れんこん、にんじん、にんにく、いちご | ケチャップ、米酢、食塩、パプリカ粉、カレー粉 | 牛乳 | エネルギー | 422 | kcal |
| ・ | タンドリーチキン | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 19.7 | g | |
| れんこんマリネ | ココアクッキー | 脂質 | | | | | 19.7 | g | | |
| (木) | ブロッコリーのポターージュ | | | | | | カルシウム | 268 | mg | |
| 10 | ブルコギ丼 | | さつまいも、米、はるさめ、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉(肩ロース) | たまねぎ、しゅんぎく、大豆もやし、にんじん、にら、りんご、しょうが、カットわかめ、にんにく、デコポン | しょうゆ、みりん、中華だし、の素、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 424 | kcal |
| ・ | しゅんぎくのナムル | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 15.0 | g | |
| 24 | はるさめスープ | 大学芋 | | | | | 脂質 | 14.4 | g | |
| (金) | くだもの | | | | | | カルシウム | 249 | mg | |
| 13 | 手作りわかめごはん | くだもの | 七分つき米、小麦粉、ごま | 牛乳、さわら、麦みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、凍り豆腐 | かぶ、ごぼう、にんじん、カットわかめ、ゆず果汁、りんご | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 434 | kcal |
| ・ | さわらの幽庵焼き | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 20.8 | g | |
| 27 | 凍り豆腐とにんじんの煮物 | ヨーグルトスコーン | | | | | 脂質 | 16.6 | g | |
| (月) | かぶとごぼうのみそ汁 | | | | | | カルシウム | 266 | mg | |
| 14 | ミートスパゲティ | | マカロニ・スパゲティ、小麦粉、すりごま、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、バター、粉チーズ | たまねぎ、きゅうり、カリフラワー、トマト、ピューレ、にんじん、コーン缶、キャベツ、しいたけ、にんにく、しょうが、はっさく | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、カレー粉 | 牛乳 | エネルギー | 483 | kcal |
| ・ | きゅうりとささみのごまサラダ | 牛乳 | | | | | たんぱく質 | 22.9 | g | |
| 28 | カリフラワースープ | 肉まん | | | | | 脂質 | 19.7 | g | |
| (火) | くだもの | | | | | | カルシウム | 273 | mg | |

*朝おやつに牛乳を飲みます。火曜日、木曜日のおやつでは豆乳を飲みます。

*仕入れにより献立を変更する場合があります。

*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。