



# すえさみこども園

## 2月の園だより

小松市日末町二 111-3  
Tel (0761) 44-2074  
令和2年2月1日



### 行事予定

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。感染症がまだまだ流行る時期なので、外出先から帰った後には、必ず、手洗い・うがいをし、感染予防に努めましょう。

#### 子どもが吐いたら・・・

##### ここを確認！！

- ・おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- ・食べ過ぎや飲みすぎはなかったか？
- ・吐く前に食べたものは何だったか？
- ・吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- ・熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

##### 何度も吐き続けるときは・・・

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

##### 吐き気が治ったら・・・

- 白湯や麦茶、野菜スープなど、ひと口ずつゆっくり飲ませる

嘔吐・下痢の後は24時間お家でゆっくり様子を見てあげてくださいね。

20日は年長さんとのお別れ会です。年長のたんぼぼさんはどんなお店屋さんにしてかなあ、ウエイレスしたいなあなどとワクワクしています。他クラスのみんなは、大好きなたんぼぼさんにプレゼンを作ります。



2月の園児数は86人です。



### 【ジャックとまめのき】

- マメの仲間の「ダイズ」は、「畑のお肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらいタンパク質が含まれて、また必須アミノ酸「リジン」「アルギニン」も豊富なのです。
- マメの種類はたくさんあります。よく知られた「アスキ」「ダイズ」など。
- マメのタンパク質は、血や筋肉になります。



日	曜日	行事	備考
3日	月	お米の日 (さくら・すみれ・たんぼぼ組) 豆まきと誕生会 	一般児はお米一合を持たせて下さい。 3.4.5歳児はいつも通りお弁当が必要です。 お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。おじいちゃんおばあちゃんぜひおいで下さい！
4日	火	児童英検 (たんぼぼ組)	年長児が午前中に園で受けます。
10日	月	保健の日 (さくら・すみれ・たんぼぼ組) 日末小学校年長さんを迎える会	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。 年長児が小学校へ行きます。
12日	水	いちごっこ	未就園児ルームです。遊びに来てください。
13日	木	避難訓練	
14日	金	英語教室	
18日	火	新入園児説明会	4月からこども園に入園されるお子さん対象です。
19日	水	たんぼぼ組とのお別れ会 	年長児とプレゼント交換をしたり、ふれあいを楽しめます。 この日の献立は年長児のリクエストです。年長児がお店屋さんになってみんなに振る舞ってくれます。3.4.5歳児のお弁当はいりません。
20日	木	たんぼぼ組お別れ遠足	年長児と保護者が遠足に出かけます。
21日	金	英語教室 親子読書の日	今年最後の親子読書です。3月はありません。
26日	水	一般児身体測定	
27日	木	未満児身体測定	
28日	金	英語教室	
29日	土	大掃除	詳しくは後日お知らせ致します。ご協力お願いいたします。

### 正しいうがいでかせ予防!

正しくうがいをする事で、ばい菌が逃げていき、かせや感染症の予防ができます。

ブクブクうがいを1・2回した後、約15秒間のガラガラうがいを2・3回しましょう。子どものそばで「ば・い・き・ん・さ・ん・は・さ・よ・う・な・ら」と、ゆっくり言ってあげると、それに合わせて15秒くらいがんばれます。

また、うがいをするときにはしっかりと上を向くことがポイントです。どのくらい顔を上げたらよいかの目安になるように、天井に動物のイラストなどはっておき、それを見ながらガラガラうがいをすると、のどの奥まで水が入ります。



※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★3月の主な予定  
21日(土) 卒園式

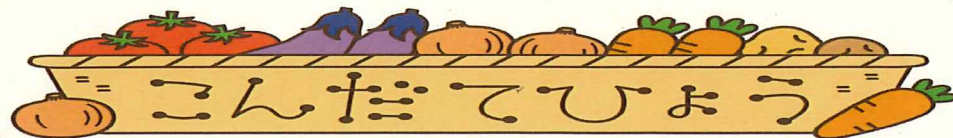




2月

# 給食だより

令和2年2月1日 すえさみこども園



立春を過ぎ、こよみの上では春ですが、例年に比べ、今年は暖かい日が続いています。現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことをしめします。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

## 2月3日 節分

2月3日は節分です。節分は立春の前日にあたります。昔の日本では、立春が1年の始まりとされていました。節分の日に豆をまいて鬼(=病気や災いのもととなる悪い気)を追い払い、新しい1年の無病息災を願います。

鬼は外!

福は内!



献立表だよ



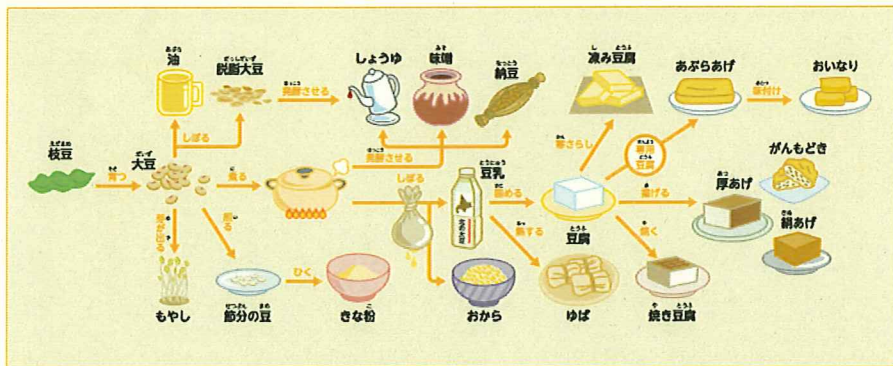
赤鬼の卵のおやつ

昼食

金鬼の牛乳のおやつ

## 栄養満点!大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質が多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維なども豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。



## オリンピック・パラリンピック給食 ~ニュージーランド編~

を通じて、世界の料理を味わおう!



ラグビーワールドカップでは、ニュージーランドの民族舞踊「ハカ」が話題になりましたね♪

### クマラスープ

「クマラ」とはマウイ族の言葉で「さつまいも」を意味します。さつまいもの甘味を感じる、栄養満点のスープです。



丸一風味です!

月	火	水	木	金	土
					1 お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース アニマルチーズ
3	4	5	6	7	8
ショア (マスカット) せんべい チキンカツ 和風サラダ すまし汁 お茶 福豆 (0.1歳はポーロ)	牛乳 いちご モザンビーク風カレー 系きりわかめサラダ 国産ぶどうゼリー アソドミルク65 ドーナツ	ヨーグルトあえ 魚のかば焼き ひじきサラダ 豚汁 お茶 せんべい	お茶 アニマルチーズ 八宝菜 むしシュウマイ プロッコリーの中華和え 牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ マーボー豆腐 ごま酢あえ トマト 牛乳 クラッカー	お茶 ビスケット クロワッサン りんごジュース アニマルチーズ
10	11	12	13	14	15
お茶 ポーロ ポークシチュー マカロニサラダ プロッコリーの塩茹で 牛乳 せんべい	建国記念の日 味噌おでん チキンサラダ みかん 牛乳 ビスケット	低糖ヨーグルト 味噌おでん チキンサラダ みかん 牛乳 ビスケット	牛乳 りんご 江戸っ子煮 白菜のしらすあえ バナナ 牛乳 肉まん	ショア (いちご) 魚のカレー揚げ キャベツのサラダ 味噌汁 牛乳 ホットケーキ	お茶 ウエハース ロールパン りんごジュース ホワイトミニ
17	18	19	20	21	22
お茶 ビスケット 味噌煮込みうどん れんこんのごまマヨネーズ和え アニマルチーズ 牛乳 クラッカー	低糖ヨーグルト 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 揚げパン	お別れ会 お茶 せんべい 岩手揚げ 水菜の梅ドレッシング和え 味噌汁 ショア (いちご) ビスケット	お茶 ポーロ 豆乳チャウダー トマトのバジルサラダ バナナ 牛乳 セサミドーナツ	お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース ホワイトミニ	お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース ホワイトミニ
24	25	26	27	28	29
振替休日 お茶 ウエハース すぎやき煮 ほうれん草の納豆あえ みかん 牛乳 豆乳もち	お茶 せんべい 魚の旨り揚げ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 ドーナツ	お茶 せんべい 豚肉と大根の煮物 小松菜のツナ和え みかん ミルクココア ビスケット	低糖ヨーグルト 牛乳 りんご クマラスープ (ニュージーランド) ポイルウインナー ドレッシングサラダ 牛乳 ウエハース	お茶 ポーロ ロールパン 野菜ジュース アニマルチーズ	お茶 ポーロ ロールパン 野菜ジュース アニマルチーズ

★都合により献立が変更になる時があります。  
※2月19日はお別れ会です。白ご飯はいりません

※お米1合お願いします。  
(たんぼぼ・すみれ・さくら)

## △三角食べをしましょう△

三角食べとは、主食(ごはんやパンなど)・主菜(肉料理や魚料理、卵料理など)・副菜(和え物やサラダなど)・汁物がそろっている中で、それらを順繰り均等に食べていく食べ方です。三角食べをすることで、いいことがたくさんあります。

- ① 栄養バランスがよくなる…好きなおかずだけ全部食べて、その後はごはんを食べないなどということもありますが、三角食べをすることで、まんべんなく食べることができます。
- ② 味の深みや幅を広げていける…ごはんやおかずを口の中で混ぜ合わせることで、味付けを口内で調節することができます。これを口中調味と言い、味覚の発達も養われます。
- ③ 脳を活性化…咀嚼がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭葉、小脳などが活発化され、子供の脳の働きを良くしてくれます。

