



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4年2月1日



行事予定

1月は雪が降りましたが、子どもたちは、もっと降って欲しいと思っているようです。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。



【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「アズキ」「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
1日	火	お米の日 (さくら・すみれ・たんぼ組) 保健の日 (さくら・すみれ・たんぼ組)	一般児はお米一合を持たせて下さい。 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
3日	木	豆まきとお楽しみ会	豆まきをします。 お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
4日	金	英語教室	年長児は児童英検を受けます。
10日	木	避難訓練 布団持ち帰り	
17日	木	たんぼ組とのお別れ会	年長児とプレゼント交換をします。 この日の献立は年長児のリクエストです。 3.4.5歳児の お弁当はいりません。
18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。
21日	月	未満児身体測定	
22日	火	一般児身体測定	
25日	金	英語教室 布団持ち帰り	
26日	土	大掃除	役員の方対象です。 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。9時からです。(新型コロナウイルス感染症の状況により、変更になることもあります。)

寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

インフルエンザになってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。(解熱した日を0日とし、翌日から3日間登園できません。)
感染拡大防止のためにも必ず守ってくださいね。

正しいうがいでかぜ予防!

正しくうがいをする事で、ばい菌が逃げていき、かぜ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」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を貼っておき、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
26日(土) 卒園式

2月の園児数は95人です。



2月 食事だより

令和4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、まだまだ寒い日が続きますね。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。

うんちは身体からのメッセージ

健康なうんちの約80%は水分です。残りの約20%は腸内細菌、食べ物のカス、はがれた腸粘膜です。腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の3タイプがあり、悪玉菌が多いとうんちが臭くなります。善玉菌が多くなるような腸内環境にすることが、元気な身体づくりに必要です。

うんちが出ないとどうなるの？

便秘になると、食欲がなくなる、身体の調子が悪くなる、体温が上がらない、自律神経の働きが悪くなる、集中力が下がるなど、身体に悪いことばかりです。一方、規則正しい排便は、気持ちがいいだけでなく、きれいな肌にも関係しています。

バナナうんちを目指そう！

バナナうんち、つまり健康的なうんちをするための主な方法を5つ紹介します。

1 早めにねる

うんちのもとになるものは、夜寝ている間に胃から小腸・大腸を移動します。夜遅くにごはんを食べたり、夜更かししたりしていると、うんちの準備が不十分になってしまいます。

2. 朝ごはんをよくかんで食べる (ゆっくり朝食)

水を飲むことと同様に、朝ごはんを食べることは、大腸の動きを活性化します。とくに朝ごはんを食べた後に強い動きが起こる場合が多いといわれています。

5. からだを動かす

運動不足で、おなか周りの筋肉が弱るとうんちも出にくくなります。外で元気に遊ばせよう。うんちがどのように変化するか、親子で記録してみると新しい発見があります。また、うんちをしなくなったなら我慢せずにトイレに行くことも大切です。

4. 朝起きたら、コップ一杯の水を飲む

朝起きたときに、水を飲むと胃が刺激されます。それに反応して大腸が動き出し、うんちをしやすくなるのが期待されます。

5. 朝、トイレにすわる

朝、トイレに行く習慣をつくるのが大切です。出るまで無理にふんばる必要はありません。焦ったり、緊張したりしているとうんちが出にくくなるので、深呼吸をしてリラックスすることが効果的です。

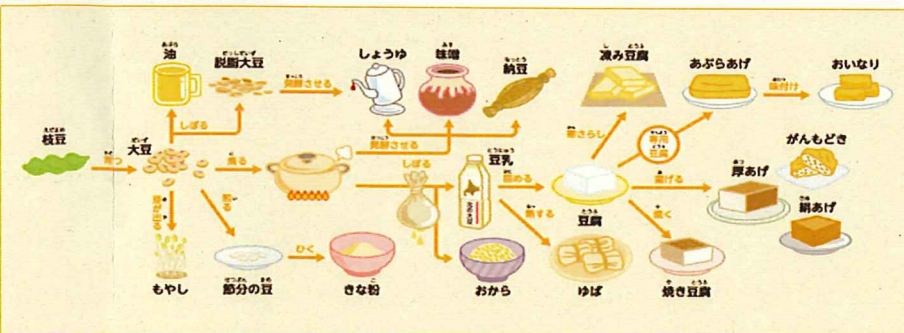
トイレを明るく空間にしよう！

トイレは身体からのメッセージを確認する大切な場所です。臭かったり、汚れたりしては、安心してうんちができません。子どもが行きたくなくなるような、明るく楽しいトイレをつくりましょう。

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。大豆は、加工食品の種類が多さも特徴的です。これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みがある食品であることを物語っています。大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されません。昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるためさまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。

2月3日 節分



2月3日は節分です。節分は立春の前の日にあたります。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！



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
未満児のおやつ	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	お楽しみ会 大豆の炊き込みご飯 鶏の立田揚げ すまし汁 春巻のごま酢和え ホワイトミニ 紫いちごチップス(以上卵)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット
昼食	チキンカツ さつまいもサラダ 白菜スープ	ポークシチュー トマトのコロコロサラダ いちご		豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁	クロワッサン りんごジュース アニマルチーズ
全児の午後のおやつ	牛乳 せんべい	アソトミルク65 ドーナツ		ジョア(いちご) ウエハース	
7	8	9	10	11	12
お茶 ヨーグルトあえ かぼちゃのシチュー スパサラダ りんご 牛乳	お茶 ウエハース すき焼き煮 鐘根のごまマヨネーズ和え アニマルチーズ	お茶 オレンジ 魚のかば焼き ひじきサラダ 味噌汁	お茶 バナナ 岩石揚げ(以) パンサンサー 味噌汁	建国記念の日 	お茶 ウエハース ロールパン アニマルチーズ りんごジュース
牛乳 大麥入り甘納豆おはぎ(以)	牛乳 ビスケット	牛乳 肉まん	牛乳 ビスケット		
14	15	16	17	18	19
牛乳 ビスケット 味噌煮込みうどん 梅ドレッシング和え バナナ コアコアヨーグルト 味付け小魚(以のみ)	お茶 ウエハース ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁 牛乳 せんべい	お茶 バナナ ビーフカレー 糸きりわかめサラダ トマト 牛乳 揚げパン	お別れ会 手作りのピザ マカロニサラダ コンソメスープ ジュース アイスクリーム(以上卵) ヨーグルト(未満児)	お茶 せんべい 江戸っ子煮 小松菜のツナ和え でこぼん 牛乳 大学いも	お茶 ビスケット クロワッサン アニマルチーズ 野菜ジュース
21	22	23	24	25	26
お茶 ウエハース 鮭フライ ほうれん草とりんごのサラダ 味噌汁 牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 ビスケット マーボー豆腐 むしシューマイ ナムル 牛乳 バームクーヘン	天皇誕生日 	お茶 りんご ちくわのいそべ揚げ ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 せんべい	お茶 せんべい 大根のそぼろ煮 ちりじゃこサラダ ポイルウイナー 牛乳 原宿ドッグ	お茶 ポーロ ロールパン ホワイトミニ りんごジュース
28	低糖ヨーグルト 鶏の香り揚げ キャベツのサラダ 大根スープ 牛乳 バナナのスティックケーキ				

★都合により献立が変更になる時があります。
※2月3日はお楽しみ会、2月17日はお別れ会です。白ご飯はいりません。
※お米1合お願ひします。

(たんぼぼ・すみれ・さくら)
※7日午後の未満児のおやつはせんべいです。
※10日の未満児の主食は煮豆です。

