



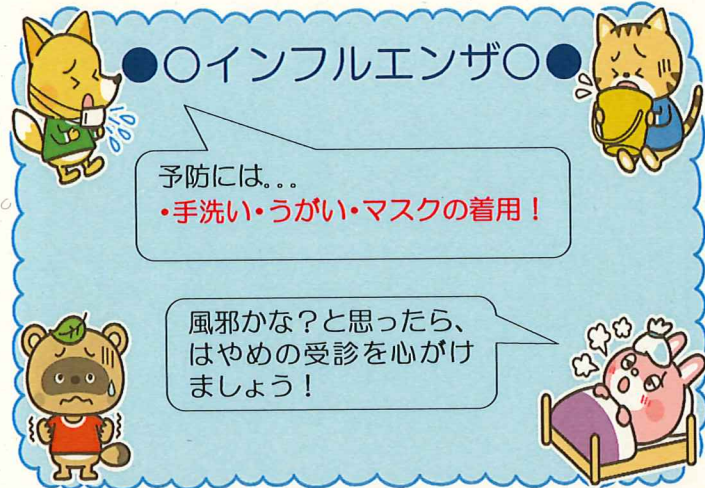
# すえさみこども園

## 2月の園だより

小松市日末町二 111-3  
Tel (0761) 44-2074  
令和6年2月1日

県内にも雪が積もり、子ども達も長靴を履いて雪の中を歩いたり雪だるまを作ったりと雪あそびを楽しんでいました。

冷たい風に体調を崩しやすい時期です。インフルエンザやプール熱などの感染症が流行しているようです。外出先から帰った後には、必ず、手洗い・うがいをし、感染予防に努めていきたいですね。



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。

### 節分豆について

2月3日は節分の日です。節分の豆まきで用いられることの多い煎り大豆など、硬い豆やナッツ類は、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもにとっては、のどや気管に詰まらせて窒息したり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。

- ・5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
- ・小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎をおこしたりするリスクもあるため、くだいた豆も危険です。

このようなものにも要注意!



### 行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	木	児童英検	年長児は児童英検を受けます。
2日	金	豆まきとお楽しみ会 布団持ち帰り	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。
5日	月	保健の日(さくら・すみれ・たんぽぽ組)	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
6日	火	避難訓練 いちごっこ	未就園児対象です。(予約制)
7日	水	カブッキー訪問	園にカブッキーが来てくれます。
8日	木	スポーツ塾(すみれ、たんぽぽ組)	
9日	金	英語教室	
14日	水	1歳児保育参加	詳しくは後日お知らせします。
15日	木	たんぽぽ組とのお別れ会	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 <b>白ご飯はいりません。</b>
16日	金	英語教室 布団持ち帰り	
19日	月	1歳児保育参加 一般児身体測定	詳しくは後日お知らせします。
20日	火	未満児身体測定	
21日	水	1歳児保育参加	詳しくは後日お知らせします。
22日	木	親子読書の日 いちごっこ	今年最後の親子読書です。3月はありません。 未就園児対象です。(予約制)
27日	火	1歳児保育参加	詳しくは後日お知らせします。
29日	木	1歳児保育参加 3月のお便り配信	詳しくは後日お知らせします。

### ★3月の主な予定★

- 2日(土) **大掃除** (各家庭より1名参加)  
詳しくは後日お知らせします
- 23日(土) 卒園式
- 26日(火)~29日(金)  
新年度準備のため延長保育はありません
- 30日(土) 新年度準備

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

2月の園児数91人です。

☆2月より荒川看護師が2歳児ちゅうりっぷ組から0歳児ひよこ組の担任となります。宜しくお願い致します。







# 2月 食事だより



令和6年2月1日 すえさみこども園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気が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。

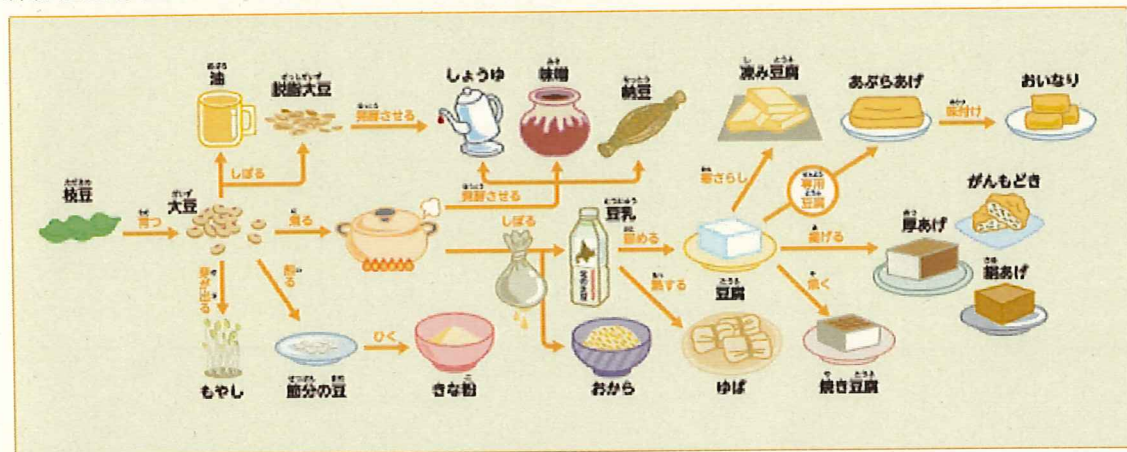
福は内!

鬼は外!



## 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を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等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。加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのまま食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、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。



## 食事作りが自己肯定感を育てる

子どもたちは、自分が作った料理を食べてくれた人から「おいしかったよ。ありがとう!」と褒められ感謝されることで、自分の存在を確認し、『自己肯定感』が育まれていきます。自己肯定感は、人間が幸せに生きていけるための「心の土台」だといわれています。子どもの心を育てるために、園やご家庭で子どもが食事作りに参加できる場があればと思います。

当たり前毎日の食事を、「子どもの見えるところで、できれば一緒に、素材から料理を作って、共に楽しく食べる」ことが、子どもの健全な育ちを支え、幸せに生きる心の礎を作っていきます。特別なことでなくても構いません、ぜひご家庭でも子どもたちと一緒に食事づくりをしてみませんか。



◆以上児栄養目標量	エネルギー396kcal	たんぱく質11.7~26.3g	脂質12.6~19.1g	食塩相当量1.6g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー410kcal	たんぱく質18.9g	脂質18.3g	食塩相当量1.6g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー505kcal	たんぱく質12.7~25.3g	脂質11.3~16.9g	食塩相当量1.6g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー477kcal	たんぱく質18.5g	脂質16.4g	食塩相当量1.5g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)		◇未満児 (0, 1, 2歳児)		



# こんだてひょう

※2月2日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません  
※2月15日はお別れ会です。白ご飯はいりません

※《》は未満児に対する代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	木	お茶 クラッカー	ごはん	豚肉のしょうが焼き マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳 ベルギーワッフル
2	金	お茶 チーズ	大豆の炊き込みご飯 鶏の立田揚げ きゅうりの梅ドレッシング和え すまし汁		牛乳 節分ボーロ
3	土	お茶 ウエハース	クロワッサン ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース		牛乳 せんべい
5	月	お茶 せんべい	ごはん	魚のかば焼き きりぼしサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ
6	火	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 ひじきサラダ りんご	牛乳 クラッカー
7	水	お茶 ポーロ	ゆかりごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 肉まん
8	木	お茶 りんご	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ もやしときゅうりのナムル	牛乳 ビスケット
9	金	お茶 ヨーグルト	ごはん	ポークシチュー ちりじゃこサラダ	牛乳 パームクーヘン
10	土	お茶 ビスケット	クロワッサン ロールパン アニマルチーズ りんごジュース		牛乳 せんべい
12	月			振替休日	
13	火	お茶 ポーロ	ごはん	魚の立田揚げ きゅうりの中華和え 豚汁	牛乳 ふかし芋
14	水	お茶 でこぼん	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ	牛乳 メープルマフィン
15	木	お茶 せんべい	チキンライス チキンカツ 春雨のごま酢和え コーンかきたまスープ ジュース		アイスクリーム 《プリン》
16	金	お茶 クラッカー	食パン	タンドリーチキン バンサンソー 味噌汁	ジョア ウエハース
17	土	お茶 ポーロ	クロワッサン ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース		牛乳 せんべい
19	月	お茶 ビスケット	わかめごはん	豚すき煮 れんこんのごまマヨネーズ和え	牛乳 ジャムサンド
20	火	お茶 でこぼん	カレーライス	ビーフカレーシチュー ドレッシングサラダ パナナ	ジョア ドーナツ
21	水	お茶 クラッカー	ロールパン	酢豚 マカロニサラダ	ヨーグルト 味付小魚 《なし》
22	木	お茶 チーズ	ごはん	大豆ハンバーグ 粉ふきいも 味噌汁	牛乳 ウエハース
23	金			天皇誕生日	
24	土	お茶 せんべい	クロワッサン ロールパン アニマルチーズ りんごジュース		牛乳 ビスケット
26	月	ヨーグルトあえ	食パン	焼きそば アニマルチーズ 中華風五目スープ	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
27	火	お茶 ビスケット	ごはん	鶏の香り揚げ 納豆あえ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズキャロット蒸しパン
28	水	お茶 チーズ	食パン	白味噌ポトフ 切干だいごんのゴマネーズあえ りんごゼリー	牛乳 クラッカー
29	木	お茶 ポーロ	ごはん	ぎょうざ入スープ れんこんきんぴら	牛乳 豆乳もち 《せんべい》