



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7年2月1日



2月行事予定



まだ雪は積もっていませんが、子どもたちは雪遊びをするのを心待ちにしているようです。また、冷たい風に体調を崩しやすい時期です。インフルエンザや胃腸炎（嘔吐・下痢）も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、早寝早起きを心がけて感染予防に努めていきたいですね。

●○インフルエンザ○●

予防には..
・手洗い・うがい・マスクの着用！

風邪かな？と思ったら、はやめの受診を心がけましょう！

~~2月のいちごっこ~~

*5日(水) 9:30~11:30
・身体計測
・好きな玩具を使って遊びましょう

*13日(木) 9:30~11:30
・身体計測
・英語で遊ぼう
・カタカタやコンピカーで遊びましょう

インフルエンザにかかったら、登園再開には
・熱が出て(発症日を0日)から5日たっている。
・熱がさがって(解熱日を0日)から3日たっている。
※この両方を満たしていることが必要です。

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。

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！

いり大豆 ビーナッツ アーモンド

日	曜日	行事	備考
3日	月	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	火	避難訓練	
5日	水	学校安全の日 いちごっこ	子どもたちと一緒に安全や保健衛生について考えます。 予約はいりません。
7日	金	児童英検 英語教室	年長児は児童英検を受けます。
13日	木	いちごっこ	予約はいりません。
14日	金	英語教室 布団持ち帰り	
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 白ご飯はいりません。
20日	木	一般児身体測定	
21日	金	未満児身体測定 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。
28日	金	英語教室 布団持ち帰り 3月のお便り配信	

※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★

1(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

22(土) **卒園式**

26(水) ~ 31日(月)
新年度準備のため延長保育はありません

29日(土) 新年度準備

2月の園児数は
86人です

~ままごとセットが入りました~
一般財団法人 篠原欣子記念財団から助成金をいただき、新しくままごとセットを購入しました。



2月 食事だよ!



令和7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2日 節分

2月2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。

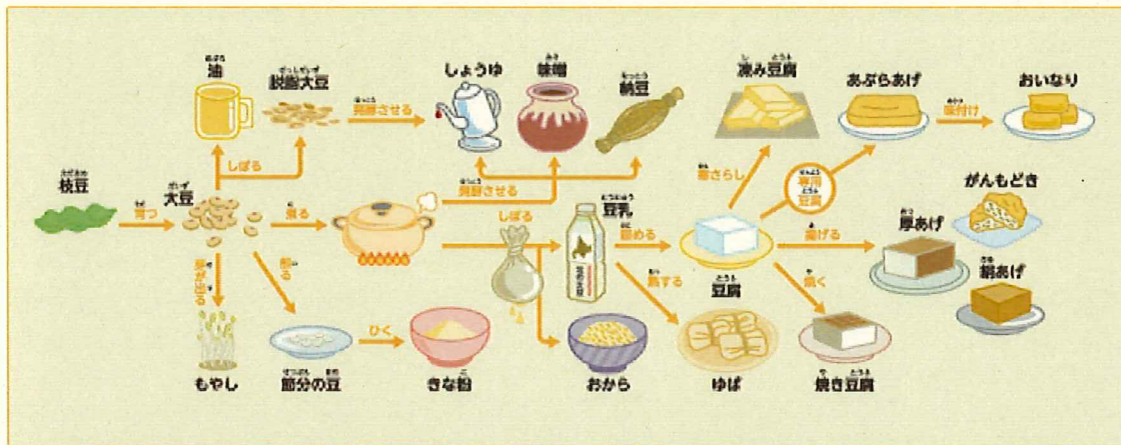
鬼は外!

福は内!



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、普通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。

当たり前の毎日の食事を、「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。



【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆以上児栄養目標量	エネルギー418kcal	たんぱく質11.7~26.5g	脂質12.6~19.1g	食塩相当量1.7g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー379kcal	たんぱく質17.2g	脂質16.4g	食塩相当量1.5g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー499kcal	たんぱく質12.5~25.0g	脂質11.1~16.6g	食塩相当量1.7g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー454kcal	たんぱく質17.0g	脂質14.4g	食塩相当量1.4g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3日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※2月19日はお別れ会です。白ご飯はいりません

※<<>は未満児に対しての代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食	
1	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 りんごジュース	牛乳 せんべい	
3	月	お茶 チーズ	大豆の炊き込みご飯	鶏の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 節分ボーロ	
4	火	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 チーズキャロット蒸しパン	
5	水	お茶 バナナ	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 ウエハース	
6	木	お茶 せんべい	ごはん	酢豚 マカロニサラダ	ヨーグルト 味付小魚 <なし>	
7	金	お茶 りんご	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ドーナツ	
8	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 野菜ジュース	牛乳 せんべい	
10	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	
11	火	建国記念の日				
12	水	お茶 ヨーグルト	食パン	焼きそば 小松菜のスープ アニマルチーズ	牛乳 プチたい焼き	
13	木	お茶 バナナ	ごはん	大豆ハンバーグ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	牛乳 バームクーヘン	
14	金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ アニマルチーズ	牛乳 ウエハース	
15	土	お茶 ポーロ	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	
17	月	お茶 ビスケット	食パン	チキンクリームシチュー ひじきサラダ ホワイトミニ	牛乳 せんべい	
18	火	お茶 りんご	ごはん	おでん 鶏味噌 小松菜のツナ和え	飲むヨーグルト いちごのスティックケーキ	
19	水	お茶 ポーロ	チキンライス	ハート形ハンバーグ ドレッシングサラダ 白菜スープ ジュース	ヨーグルトあえ	
20	木	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ バンサンスー 大根スープ	牛乳 ジャムサンド	
21	金	お茶 チーズ	カレーライス	カレーシチュー (ポーク) コールスローサラダ りんご	ジョア せんべい	
22	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 ビスケット	
24	月	振替休日				
25	火	お茶 せんべい	ごはん	魚の味噌煮 納豆あえ 根菜味噌汁	牛乳 肉まん	
26	水	お茶 バナナ	ゆかりごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁	飲むヨーグルト せんべい	
27	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	白味噌ポトフ スパサラダ でこぼん	牛乳 クラッカー	
28	金	お茶 ポーロ	ごはん	ぎょうざ入りスープ ひじきナムル りんごゼリー	牛乳 豆乳もち <せんべい>	