



花表こぼと保育園 令和5年度2月発行

電話 626-6031 FAX 626-6032

1月後半から2月中旬にかけて各クラス個人懇談会を開いています。お子さんの園での様子やお家での様子をお話することで、振り返ってみて気づいたり、知ることもしっかりできると思います。育児や生活についての心配や困りごとがありましたら、お話し下さい。ご家庭と園と一緒にお子さんの成長を見守り、気持ちを共有し、育てていきたいと思えます。懇談会以外にも、お話ししてもらって大丈夫です。困ったなと思ったら、抱え込まず、お話を聞かせてくださいね。

進級、卒園に向けてのこの時期にいい思い出ができるように、楽しい新行事を立案中です。き組のお兄さん、お姉さんと異年齢でグループになり、園をめぐりながら遊ぶ予定です。とても楽しみです！

2月うまれのおともだち

き組 ながおめいなさん

いとうみおさん

しろ組 おおはしゆうかさん

ことり組 わたなべつづみさん

おたんじょうびおめでとう

<き・もも組>

体操教室 5日、19日(月)

えいごであそぼう 20日、27日(火)

スイミング 7日、14日、21日(水)

★今月のうた★

うれしいひなまつり

うぐいす

雪のペンキやさん



<2月の予定>

1日(木) 集金袋渡し(1月延長保育料利用者)

2日(金) 豆まき

2日(金) 5日(月) 延長保育料集金日

5日(月) 幼児給食費等引き落とし日

5日(月) ~17日(土) 保育実習

12日(月) 「振替休日」にて休園

13日(火) き組 保育まつり あそぼう会

16日(金) ~26日(月) 写真掲載

22日(木) 誕生日会、避難訓練

23日(金) 「天皇誕生日」につき休園

27日(火) 乳児保育料引き落とし日

<3月のおもな予定>

1日(金) ひなまつり

4日(月) 新入園児面接、健康診断(在園児も)

14日(木) お別れ遠足: 名古屋港水族館

15日(金) 乳児保育料引き落とし日

19日(火) お別れ会

25日(月) 卒園式

4月5日(金) 入園式

お知らせ

*進級にあたり、幼児園服やカラー帽子を購入希望の方は注文用紙をお渡ししますので、担任までお申し出下さい。2月16日(金)までにお金も添えて、お申し込み下さい。

*13日(火) き組さん参加の保育まつりの日はお弁当持参です。集合時間、持ち物等の詳細はコドモンにて連絡、張り出しをしますので、確認して下さい。交通機関を使いますので、交通費を集金袋にて徴収します。おつりのないようお願いします。

*明治安田生命から依頼のあったエンピツプロジェクトにご理解・ご協力ありがとうございます。短くなったエンピツ、クレヨン、つかって小さくなった消しゴム、古いノートなど、ご家庭にありましたら、ご協力をお願いいたします。



ほけんだより

令和6年2月号

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥しやすく肌トラブルが増えてきます。季節に合わせたケアで、冬を元気に過ごしましょう。

肌のケア



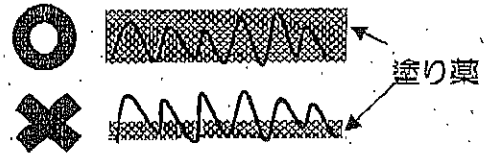
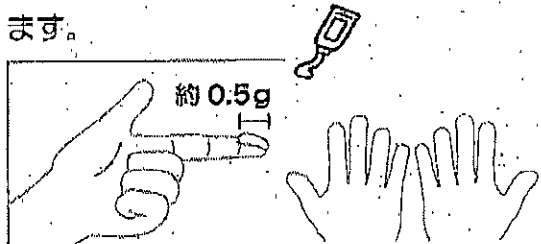
- 1. 洗う** せっけん等の洗浄剤で、汚れを洗い落とし清潔にしましょう。低刺激性のものがお勧めです。ナイロンスポンジ等で強くこすると、皮脂を落とし過ぎてしまいます。手で優しくなでるように洗うと良いです。
- 2. 塗る** 風呂あがり肌水分を含んで柔らかく、保湿に最適なタイミングです。肌の潤いを保つバリアをつくるために、油性成分の入った保湿剤を塗りましょう。

保湿剤の塗り方は？



保湿剤は、適量を正しく用いることが大切です。
病院で処方された場合は、医師の指示を確認しましょう。

軟膏の場合の使用量の目安は、大人の人差し指の先から第一関節までの長さに出した量で、大人の手のひら2枚分の広さを塗れます。



湿疹のある部分は、でこぼこしているので塗り薬はでこぼこの隙間に入り込むようにたっぷり塗りましょう。薄く伸ばしたり、すり込んで、全体に薬が付きません。



MRワクチンの予防接種は受けましたか？（定期接種）

MRワクチンは麻疹（はしか）・風疹の予防接種です。麻疹は感染力が強く、肺炎などを合併し、重症化することがあります。風疹は妊娠初期の妊婦が感染すると、胎児が先天性風疹症候群になる恐れがあります。どちらも、予防接種が最も有効な予防対策です。

1回目は、1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日までの、早めの時期に接種しましょう。

2回目は、年長児（5歳児クラス）の間に接種しましょう。（令和6年3月31日まで）



日曜日	今日の献立		おやつ
1 木	みそおでん(生揚げ、はんぺん、鶏肉、人参、こんにゃく、大根) 青菜炒め(チンゲン菜、コーン缶)	ごはん	鬼まんじゅう (さつま芋、小麦粉)
2 金	ポークビーンズ(大豆水煮、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン) ツナの和え物(ツナ缶、もやし)	コッペパン	恵方巻(米、きゅうり、ちくわ、卵) (きもも) おかかおにぎり(米、か つおぶし)(ひよこ~しろ)
3 土	あんかけうどん(うどん、豚肉、ねぎ、人参、しめじ、青菜) チーズ		菓子
5 月	中華飯(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、ねぎ) 切干大根のサラダ(切干大根、しらす干し、きゅうり) パイン缶		きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
6 火	わかさぎのから揚げ(わかさぎ)(幼児) メカジキのから揚げ(メカジキ)(乳児) ゆかり和 え(青菜、人参、もやし、ゆかり粉) すまし汁(焼き麩、えのき茸、わかめ) ごはん		ヨーグルト、菓子
7 水	豆腐鍋(豆腐、鶏肉、人参、白菜、干し椎茸) 炒り卵(コーン缶、キャベツ、卵)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
8 木	ハンバーグ(豚挽き肉、豆腐、玉ねぎ) 白菜のごま和え(白菜、すりごま)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、コーンスター チ、ココア)
9 金	煮魚(メカジキ、生姜) ジャーマンポテト(ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) ごはん	ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、ア ガー)
10 土	カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、あさつき) オレンジ		菓子
13 火	豚汁(豚肉、大根、人参、豆腐、えのき茸、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	みたらし団子 (白玉粉、上新粉)
14 水	みそおでん(生揚げ、はんぺん、鶏肉、人参、こんにゃく、大根) 青菜炒め(チンゲン菜、コーン缶)	ごはん	バレンタインクッキー (小麦粉、牛乳、ココア)
15 木	中華風かき卵スープ(豚肉、生姜、豆腐、人参、にら、玉ねぎ、卵) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、ブロッコリー)	ごはん	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、ア ガー)
16 金	かぶのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、牛乳、パセリ粉) なばなのソテー(しらす干し、なばな、)	コッペパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
17 土	あんかけうどん(うどん、豚肉、ねぎ、人参、しめじ、青菜) チーズ		菓子
19 月	中華飯(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、ねぎ) 切干大根のサラダ(切干大根、しらす干し、きゅうり) みかん		ラスク (食パン、マーガリン)
20 火	ポテトとコーンの煮物(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、ツナ缶、ほうれん草、マヨネーズ)	食パン	しらすおにぎり (米、しらす干し)
21 水	豆腐鍋(豆腐、鶏肉、人参、白菜、干し椎茸) 炒り卵(コーン缶、キャベツ、卵)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスター チ)
22 木	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) スープ(チンゲン菜、わかめ、あさつき) りんご		お誕生日ココアケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム、 ココア)
24 土	カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、あさつき) オレンジ		菓子
26 月	豚汁(豚肉、大根、人参、豆腐、えのき茸、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	野菜ゼリー、菓子
27 火	かぶのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、牛乳) なばなのソテー(しらす干し、なばな、)	ロールパン	梅おかかおにぎり (米、梅干し、削り節)
28 水	中華風かき卵スープ(豚肉、生姜、豆腐、人参、にら、玉ねぎ、卵) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、ブロッコリー)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、すりご ま、マヨネーズ)
29 木	ハンバーグ(豚挽き肉、豆腐、玉ねぎ) 白菜のごま和え(白菜、すりごま)	ごはん	大学芋 (さつま芋)

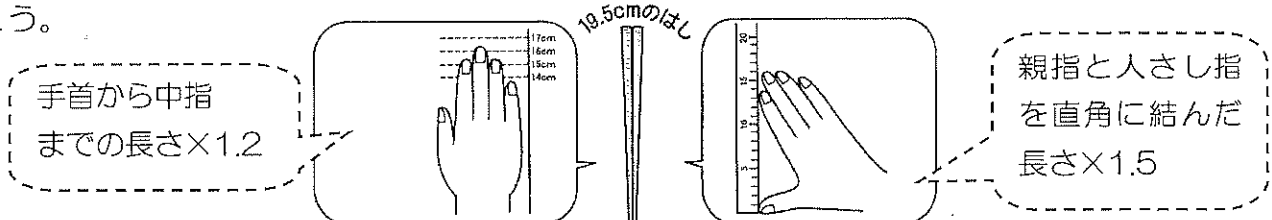
* 献立は多少変更する場合があります。

はしを上手に使おう

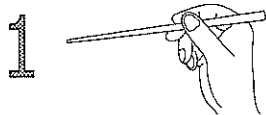
日本人の食卓に欠かせないはしですが、上手に使えていますか？子どもたちに正しい持ち方や使い方を伝えながら、大人も一緒に復習してみましょう。

はしの選び方

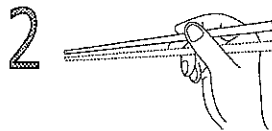
はしは、長すぎても短すぎても使いにくいので、自分の手に合ったはしを選びとよいでしょう。



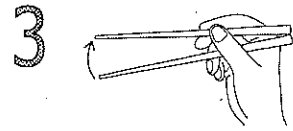
はしの持ち方 3ステップ!



えんぴつを持つように1本を持つ



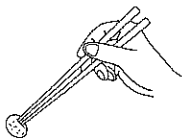
点線の部分にもう1本を入れる



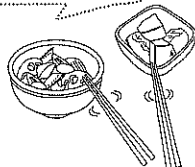
上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみましょう

こんな使い方はNG!

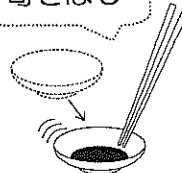
さしばし



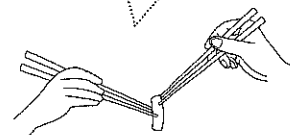
まよいばし



寄せばし



はし渡し



はしが上手に使えると、手指に負担がかからず、食べものがはさみやすいため、とても食べやすくなります。苦手な人は、毎日少しずつ練習してみましょう。

保育園のメニューを家庭でも!

♪メキシカンライス♪

【材 料】(幼児4人分)

米 240g、鶏肉 80g、にんにく少々、酒少々

大豆水煮 45g、人参 70g、玉ねぎ 110g、トマト 90g、エリンギ 20g、ピーマン 20g
油 適宜、スープの素 3.6g 純カレー 1.2g ケチャップ 24g 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと酒につけて30分ほどおく。
- ② トマトは湯むきしてザク切り、人参・玉ねぎ・ピーマン・エリンギは5mm角に切る。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、人参・玉ねぎ・エリンギ・大豆水煮・ピーマン・トマトの順に加えて炒め、調味料で調味する。
- ④ 炊きあがったご飯に、③の具を混ぜる。

