

令和元年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守るようにしています。「自分で出来た！分かった！」と感じることで、子ども達に自信が付き、意欲もわいて、自立心を養うことに繋がるのです。

今年度もあと2ヶ月。環境を整えて、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるようになりますよ。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～					1	2
・3/3(火) 誕生会 ・3/13(金) 祖父母感謝のつどい ・3/18(水) 卒園式						
3 節分のつどい 資源回収	4	5	6	7 新入園児説明会	8	9
10	11 建園記念の日	12	13 涅槃会 (以上児・正養)	14	15 未満児生活発表会	16
17 避難訓練	18 茶道教室 (4・5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未満児) 保育科別発表会	21 保育参観 (以上児・正養) お茶会 (6歳児)	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25 防犯訓練 特別保育申込日	26 体育教室	27 誕生会	28 交通安全指導	29	



0・1・2歳

2月生まれのおともだち

こあら組 うさぎ組

ひよこ組



♪ 今月のうた ♪

- ♪ まめまき
- ♪ 鬼のパンツ
- ♪ 赤鬼と青鬼のタンゴ
- ♪ うれしいひなまつり

ゆめネットの登録はできましたか？

かねてよりお知らせしていた通り2月から1・2歳児クラスは完全に連絡帳がなくなり、お便り・欠席・連絡などがすべてゆめネットからの連絡となります。(こあら組は、たより・欠席)。職員もまだまだ不慣れなところもありますが、よろしくお願ひします。※添付資料は必ず保存をしてください。

不明な点がございましたら、担任までお尋ねください。

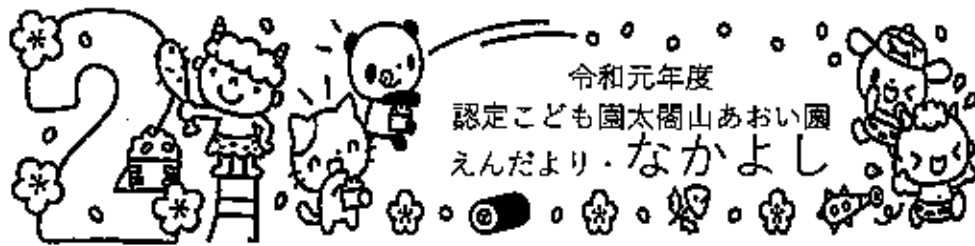


鬼のお面を作ったよ

節分に向けて鬼のお面を作りました。各年齢の発達に合わせた技法で、豆まきの歌をうたったり、赤鬼と青鬼のタンゴを踊ったりしながら、想像をふくらませ作りました。節分の集いの日には、本物の鬼がやってきます。「おには～そと、ふくは～うち！」と鬼をやっつけられるかな。

※アレルギー児や誤飲防止のため未満時クラスでは豆まきの豆は、新聞紙でできた豆をまきます。





令和元年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守るようにしています。「自分で出来た！分かった！」と感ずることで、子ども達に自信が付き、意欲もわいて、自立心を養うことに繋がるのです。

今年度もあと2ヶ月。環境を整えて、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるようになりますよ。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
~3月の行事予定~					1	2
・3/3(火) 誕生会 ・3/13(金) 祖父母感謝のつどい ・3/18(水) 卒園式					・3/19(金) 終業式	
3 節分のつどい 資源回収	4	5	6	7 新入園児説明会	8	9
10	11 園園記念の日	12	13 涅槃会 (以上児・正統)	14	15 本園児生離発表会	16
17 避難訓練	18 茶道教室 (4・5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未満児) 保育料引き落とし	21 保育参観 (以上児・正統) お茶会 (5歳児)	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25 防犯訓練 特別保育料込み別切り	26 体育教室	27 誕生会	28 交通安全指導	29	



参観お待ちしております♪

2月21日(金)に行われる保育参観では日ごろの音感の様子を見ていただきたいと思っています。口の形に気をつけて歌を歌ったり、ワークに取り組んだり、子ども達はお家の方に見てもらふことを楽しみにしています。そして、参観後の合唱発表に向けて歌の練習も頑張っています。「楽しい曲だね!」「ピクニック、どこへ行こうかな?」と楽しみながら練習をしてきました。『ピクニックマーチ』を年少さんらしく元気いっぱい歌いたいと思います。当日を楽しみにしていただき、温かい拍手をよろしくお願いします!



~お願い~

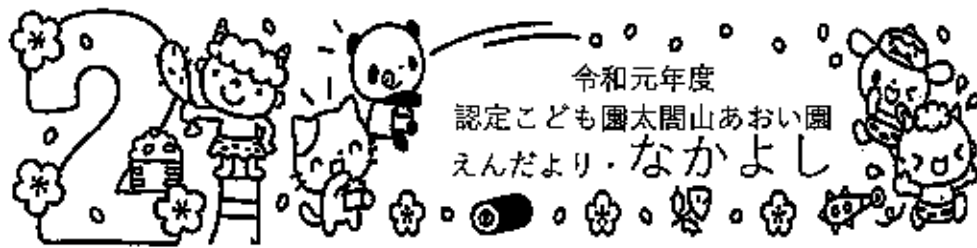
- ・貸し出した園の服やハンカチなどが戻ってきていません。ご家庭にあるか確認して下さい。
- ・朝、玄関でお家の方と離れ少しずつ自信を持ってお部屋にくる子が、増えてきました。年中組に進級するにあたって、お子さんが自信を持ってお部屋まで行けるように、笑顔で送り出して下さいね。

鬼は一外! 福は一内!

2月3日(月)は節分です。お部屋では豆まきの歌を歌ったり、鬼のパンツの踊りを踊ったりと楽しんでいます。素敵なお面も完成しました! 節分は子ども達にとってハラハラ、ドキドキする日。

当日は、みんなの心の中にある悪い鬼をやっつけることができるように頑張りたいと思います!





令和元年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守るようにしています。「自分で出来た！分かった！」と感ずることで、子ども達に自信が付き、意欲もわいて、自立心を養うことに繋がるのです。

今年度もあと2ヶ月。環境を整えて、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるようになりますよ。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～					1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>・3/3(火) 誕生会</li> <li>・3/13(金) 祖父母感謝のつどい</li> <li>・3/18(水) 卒園式</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・3/19(金) 終業式</li> </ul>	
3 節分のつどい 資源回収	4	5	6	7 新入園児説明会	8	9
10	11 建国記念の日	12	13 涅槃会 (以上児・正装)	14	15 未熟児生活発表会	16
17 避難訓練	18 茶道教室 (4・5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未熟児) 保育料引き落とし	21 保育参観 (以上児・正装) お茶会 (5歳児)	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25 防犯訓練	26 体育教室	27 誕生会	28 交通安全指導	29	



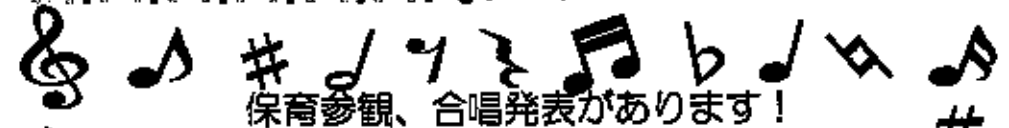
## 2月生まれのお友だち

☆まきりん組☆

☆ばんだ組☆



※※※※※※※※※※  
 ※ 豆まきがあるよ！ ※  
 ※ 2月3日は節分です。子ども ※  
 ※ 達は心の中にいる鬼をやっ ※  
 ※ けると心に決めているようで ※  
 ※ す！みんなで頑張って悪い鬼 ※  
 ※ を退治しよう！ ※  
 ※※※※※※※※※※

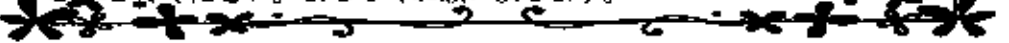


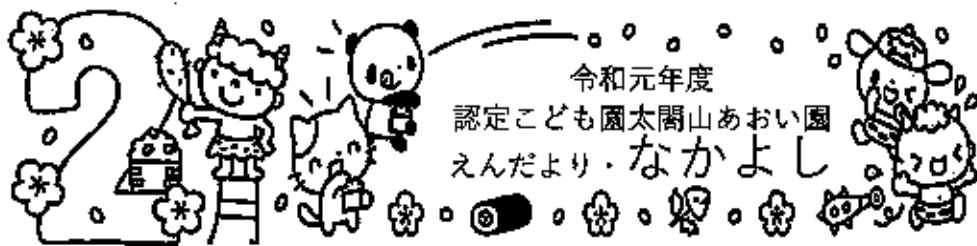
2月21日(金)は保育参観、合唱発表があります。保育参観は、親子でブンブンごまを作ります。保護者の方には、当日、ものさし・ステイックのり・コンパス、きりを持って来て下さい。(コンパス、きりはあれば結構です)  
 また、合唱発表では「こどもがいっぱいわらってる」を歌います。子ども達は今、この日に向けて練習を頑張っています。歌詞の内容をイメージしたり、「楽しい歌だよね」と友だちと手を繋ぎながら歌ったりしています。子ども達が一生懸命歌う姿を楽しみにして下さい。

### おしらせ

・2月13日(木)は、涅槃会があります。お釈迦様が亡くなられた日です。園で涅槃会のお参りをしますので9時まで正装で登園してください。

・2月18日(火)は、年長組さんの茶道教室に招待されています。年長組さんが作る抹茶を飲みます。この日は、白の靴下をはいて、登園してください。よろしくお願ひ致します。





令和元年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

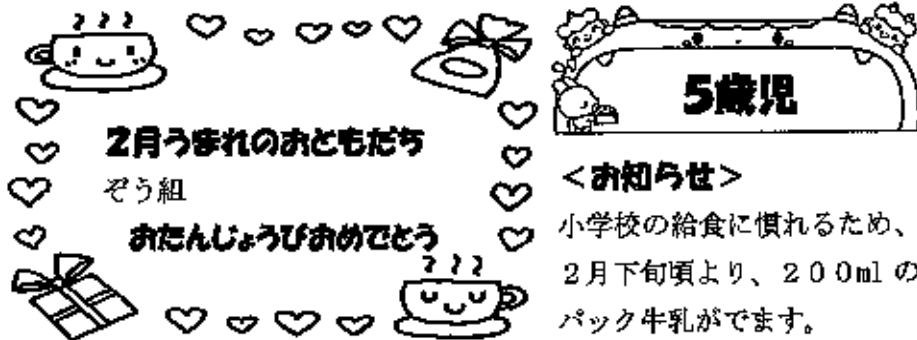
園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守るようにしています。「自分で出来た！分かった！」と感ずることで、子ども達に自信が付き、意欲もわいて、自立心を養うことに繋がるのです。

今年度もあと2ヶ月。環境を整えて、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるようになりますよ。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～					1	2
・3/3(火) 誕生会 ・3/13(金) 祖父母感謝のつどい ・3/18(水) 卒園式					3/19(金) 終業式	
3 節分のつどい 資源回収	4	5	6	7 新入園児説明会	8	9
10	11 種園記念の日	12	13 涅槃会 (以上児・正装)	14	15 木崎先生追善会	16
17 避難訓練	18 茶道教室 (4・5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20 発育測定 (未満児) 保育料引き落とし	21 保育参観 (以上児・正装) お茶会(5歳児)	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25 防犯訓練 特別保育中込み開始	26 体育教室	27 誕生会	28 交通安全指導	29	



5歳児

2月うきれのおともだち

ぞう組

おたんじょうびおめでとう

<お知らせ>

小学校の給食に慣れるため、2月下旬頃より、200mlのパック牛乳がでます。

2/21(金)は園生活最後の保育参観です。保護者の方をお茶会にご招待します。自分でたてたお茶をお家の方に飲んでもらうことを楽しみにしています。お菓子の食べ方や抹茶の飲み方など、お子さんに聞いてみて下さいね！また、親子でカプラも楽しみたいと思います。木製ブロックを使って、大人も子どもも夢中になって遊びましょう♪そして、参観日の締めくくりは合唱発表です！教室の中で、子ども達の口ずさむ声や「お家で歌ってあげたー！」というお話も子ども達から聞こえてきます。子ども達は、素敵な歌声が届けられるように張り切っています。どうぞ、お楽しみに！！

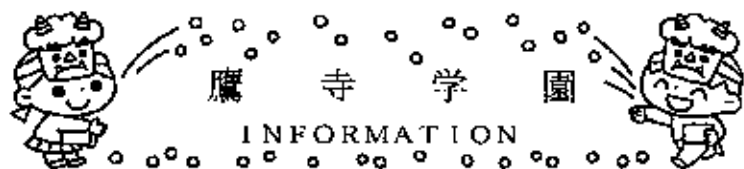
※当日はお子さんも白の靴下を着用しますので、お茶会に参加される保護者の方も白の靴下を履いて下さい。ご協力お願いします。



<おねがい>

○2/13(木)蓮王寺に行き、あおい幼稚園・第三あおい幼稚園の年長組が集まり、涅槃会のおまいりをします。**正装**で9時まで登園してください。

○2/21(金)の保育参観・合唱発表も正装着用となりますが、お茶会があるため、年長児はブレザー・スカート or ズボン・指定ブラウス・ネクタイ・**白のハイソックス**となります。ご確認ください。



2月は一年で一番寒い時はずですが、今年は暖冬で雪のない冬。雪遊びができないのは残念ですが、さまざまな遊びを通して、進学へ、進級へと子どもたちを送り出せるよう、活動を進めております。毎日元気に登園できる様、お子さんを見守り送り出してあげてください。

### ◎豆まき

日本では昔から「早く寝ないと鬼さんが来るよ」「鬼さんをやっつけるには、約束を守って頑張ればいいんだよ」など、子どもたちは「鬼さん」の叱咤激励を受けながら、色々な経験をした時に「我慢する」ことや「勇気を出す」ことを学んできました。本来は季節の変わり目の節分が、何時の頃からか立春の前日だけが節分として行事が行われています。

もともとは、天武天皇が国民の平安を祈り、悪い病気や農作物の不作は鬼の仕業として追儺式（鬼を払う）が行われるようになりました。

園では、子どもたちの心の中のおがまま鬼、いじわる鬼、欲張り鬼、泣き虫鬼などを退治しよう！と行っている豆まき。「鬼が怖い」「豆まき嫌だ！」と言っているお子さんには、どうぞ「お家で応援しているから先生と一緒に鬼さんをやっつけておいで！」と背中を押してあげてください。

そして、お家でも一度家族で「鬼退治」をしてみてくださいね。



### ◎インフルエンザ・ノロウイルス等について

3学期は、毎年多数の子どもたちが欠席するクラスが出てきます。その年により、様々な「流行」がありますので、早め早めの対応を心がけてください。

インフルエンザについても、例年通り、手洗い、うがいの励行など、予防に努めていきましょう。



### ◎これからの子どもたちの為に

2030年には、少子高齢化がさらに進行し、65歳以上の割合は総人口の3割に達する一方、生産年齢人口は総人口の約58%にまで減少すると見込まれています。その中で生きていく子どもたちが将来就く事になる職業のあり方は、現在とは大きく様変わりすることが予想されます。将来の変化を予測することが困難な時代を前に、私たちは子どもたちに、何を準備しなくてはいけないのか、中央教育審議会・初等教育分科会で話し合われました。これは平成27年の事です。

2020年からの学習指導要領は、その10年後の2030年頃までの間、子どもたちの学びを支える重要な役割を担っています。

当学園でも、これからの時代を生きる子どもたちの為に、日々の生活や行事を見直しながら教育活動を進め、保護者の皆様と共に子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。

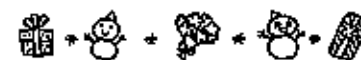


### ◎成長する子どもの姿

4月の入園・進級の頃からの子どもたちの成長ぶりを、保護者の皆様にも感じて頂いていると思います。一人で出来る事がふえてきた子どもたちですが、いつまでも、手を掛け、声を掛け、手助けしていませんか？

子どもたちの成長を見ながら、私たち教職員は距離をとりながら見守る様にしていきます。「自分で考え、頑張る姿」も見られるようになってきている子どもたちです。

保護者の皆様も、子どもたちの成長する力を信じ、手を掛けていたところには声を掛け、声を掛けていたところは見守っていく様に心がけてみませんか？きっと「出来たよ！」と素敵な笑顔を見せてくれると思います。



### ◎保育料について

2月は、20日（木）に引き落としとなります。



# 太閤山 あおいっ子の2月

## 基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします  
すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます  
私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>寒さに負けず、体を動かして元気に過ごそう</li> <li>保育者との言葉や動作のやり取りを楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友だちと一緒に遊ぶ楽しさを感じ、簡単な言葉のやり取りをしてごっこ遊びを楽しもう</li> <li>寒い時期を元気に過ごそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>劇遊びの中で役になりきったり、言葉のやり取りをして表現遊びを楽しもう</li> <li>冬の自然に親しみ、雪や氷で遊ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寒さに負けず、保育者や友達と思い切り体を動かして遊ぶことを楽しもう</li> <li>生活習慣が身に付き、自信を持って行えるようになるよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬の自然に親しみ、見たり、触れたりして遊ぼう</li> <li>寒さに負けず、思い切り体を動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人一人が力を出し合い、友だちと一緒にやり遂げていく充実感を味わおう</li> <li>就学に向けて期待を持ち、生活や遊びに意欲的に取り組もう</li> </ul>
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>使ったおもちゃを保育者と一緒に片づけようとする</li> <li>好きな音楽に合わせて体を動かしたり、保育者の真似をしたりして楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おやつや給食の前には手を洗う</li> <li>スプーンやフォークの正しい持ち方を声掛けしてもらい、食事しようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食の配膳や後片付けを自分でやってみようとする</li> <li>食後、口の清潔を保つため、歯磨きをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手洗い・うがいの必要性を理解して自分からしようとする</li> <li>鼻をかむ習慣を身につけていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関心をもち、いろいろな物を進んで食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>就学に向けて、一人一人の生活を見直し、リズムを整える中で生活の仕方を確認しよう</li> </ul>
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ままごと</li> <li>サーキット遊び (一本橋・マット階段)</li> <li>リズム体操</li> <li>絵本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び (雪遊び)</li> <li>ごっこ遊び</li> <li>ぬりえ・お絵かき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雪遊び</li> <li>劇遊び</li> <li>集団遊び (いすとりゲーム・フルーツバスケット)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び (雪遊び・散歩)</li> <li>集団遊び (フルーツバスケット・いすとりゲーム)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雪遊び</li> <li>なわとび</li> <li>ボール遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雪遊び</li> <li>伝承遊び</li> <li>あやとり</li> <li>廃材遊び</li> </ul>
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>手・足形スタンプ遊び</li> <li>なぐりがき遊び</li> <li>クレヨンを使って～</li> <li>シール貼り遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バレンタイン 手形スタンプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おひなさま製作</li> <li>季節の製作遊び</li> <li>～はさみ・のりを使って～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おひなさま製作</li> <li>季節の壁面製作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おひなさま製作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節の壁面製作</li> <li>おひなさま製作</li> </ul>
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆まき</li> <li>鬼のパンツ</li> <li>コンコンクシャンのうた</li> <li>うれしいひなまつり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆まき</li> <li>鬼のパンツ</li> <li>お鬼と青鬼のタンゴ</li> <li>うれしいひなまつり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆まき</li> <li>鬼のパンツ</li> <li>うれしいひなまつり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆まき</li> <li>鬼のパンツ</li> <li>ピクニックマーチ</li> <li>雪のペンキ屋さん</li> <li>涅槃会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆まき</li> <li>鬼のパンツ</li> <li>こどもがっぱいわらって</li> <li>涅槃会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鬼のパンツ</li> <li>豆まき</li> <li>雪</li> <li>涅槃会</li> <li>コンコンクシャンの歌</li> <li>天使のパンツ</li> <li>糸</li> </ul>

## 保育目標

- \*いのちを大切にする子 ～思いやり いたわりの心をもって～
- \*元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～
- \*自分で考え頑張る子 ～あきらめない～



# 2月 献立カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
<p>【お知らせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●印がついている日は主食はいりません。</li> <li>☆印は手づくりおやつの日です。</li> <li>◎印は「きときとの日」です。</li> </ul> <p>食材は、7日(金)と18日(火)ほうれん草です。 ※主食不要は27日です。</p>		<p><b>節分</b></p> 	<p>今年の恵方巻きの方角は 西南西です</p> 	<p>日付</p> <p>主食 午前おやつ (3歳未満児)</p> <p>(全児) 昼食献立</p> <p>(全児) 午後おやつ</p>	<p>1</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>	<p>2</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳</p> <p>幼児ぶどう・お菓子</p>
<p>3</p> <p>(ごはん) 牛乳 ビスコ</p> <p>いわしの梅煮 五目煮豆 じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳・キャラメルコーン</p>	<p>4 (卵・乳・小麦なし)</p> <p>(ごはん) クロス おせんべい</p> <p>豚肉の生姜焼き 三色和え ずまし汁</p> <p>☆フルーツ白玉</p>	<p>5</p> <p>(ごはん) 牛乳 カリボテスナック</p> <p>エビカツレツ チンゲン菜の和え物 具だくさん汁</p> <p>☆フルーチェ</p>	<p>6</p> <p>(ごはん) 牛乳 ソフトケーキ</p> <p>チンジャオロース 揚げシューマイ かきたまスープ</p> <p>幼児牛乳・肉まん</p>	<p>7 ◎きときとの日</p> <p>(ごはん) 牛乳 どろろごころ飯</p> <p>かぼちゃのコロッケ ブロッコリーのサラダ ほうれん草の豆乳スープ</p> <p>牛乳・小魚ぼんせん</p>	<p>8</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>野菜ジュース・お菓子</p>	<p>9</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳</p> <p>野菜ジュース・お菓子</p>
<p>10</p> <p>(ごはん) お子様せんべい</p> <p>さつまいもの天ぷら ごま和え うどん</p> <p>豆乳パナコッタ</p>	<p>11 建国記念の日</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズ プリン・幼児牛乳</p> <p>オレンジジュース・お菓子</p>	<p>12</p> <p>(ごはん) 牛乳 パナナ</p> <p>魚の照り焼き かぶの色とり むらくも汁</p> <p>スポロン・こぼ柿</p>	<p>13</p> <p>(ごはん) 牛乳 動物園クッキー</p> <p>タンドリーチキン カラフルポテト みそシチュー</p> <p>☆人参ゼリー</p>	<p>14</p> <p>(ごはん) 牛乳 しょうゆせんべい</p> <p>ハート型ハンバーグ 青菜のコーン和え コンソメスープ</p> <p>牛乳・グラハムビスケット</p>	<p>15</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児ぶどう・お菓子</p>	<p>16</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳</p> <p>幼児オレンジ・お菓子</p>
<p>17</p> <p>(ごはん) 牛乳 クッキー</p> <p>魚の竜田揚げ いんげんのみそ和え 水菜ときのこのスープ</p> <p>牛乳・チーズサンド</p>	<p>18 ◎きときとの日</p> <p>(ごはん) 牛乳 CeWEハース</p> <p>はんぺんフライ 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁</p> <p>牛乳・ばかうけ</p>	<p>19 (卵・乳・小麦なし)</p> <p>(ごはん) 花巻せんべい</p> <p>豆腐のそぼろ煮 小松菜のお浸し 豚汁</p> <p>豆びよび(味噌)・こめ棒くん</p>	<p>20</p> <p>(デザート) 牛乳 ぬめぬめのサブレ</p> <p>ミートローフ スティックきゅうり コーンと野菜のスープ</p> <p>牛乳・海苔巻きせんべい</p>	<p>21</p> <p>(ごはん) コーンフレーク</p> <p>親子煮 ごまじゃこサラダ 白菜のみそ汁</p> <p>富士山ゼリー</p>	<p>22</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>オレンジジュース・お菓子</p>	<p>23</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>
<p>24 振替休日</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズ プリン・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>	<p>25</p> <p>(ごはん) 牛乳 豆乳クッキー</p> <p>厚焼き玉子 スパゲティサラダ ワンタンスープ</p> <p>お茶・☆フルーツざんたん</p>	<p>26</p> <p>(ごはん) オレンジゼリー</p> <p>魚のケチャップかけ 白菜の即席漬 なめこのみそ汁</p> <p>幼児牛乳・☆カレー蒸しパン</p>	<p>27 ●</p> <p>牛乳 ぬめぬめすくん</p> <p>ひじきご飯 チキンナゲット ぎやべつのツナ和え ずまし汁</p> <p>ソフト元気ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>(ごはん) 牛乳 マリー</p> <p>ちくわの磯辺揚げ グリーンサラダ 春雨スープ</p> <p>牛乳・セサミハーベスト</p>	<p>29</p> <p>お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>	



小さい子供は、胃が小さく消化機能も未熟なため、3回の食事だけでは必要な栄養を摂ることはできません。そこで、栄養を補う意味で与えるのが「おやつ（捕食）」で、第4の食事とも言われています。子どもが欲しがるときに与える、好きなだけ与えるなど、きめられた食事のリズムを持っていない場合、次の食事の時間にお腹いっぱいになってしまいます。この悪循環によってだんだんとおやつとの比重が大きくなり、食事の比重が小さくなってしまいます。1日1回（～2回）時間を決め、食事ときまでにはお腹がすく程度の量を与えましょう。

## おすすめのおやつ ☺

- ・たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富
  - ・脂肪が少ないもの
- 例えば  
牛乳、フルーツヨーグルト、チーズ  
おにぎり、果物  
焼きいも、とうもろこし など

## ひかえたいおやつ ☹

- ・S ... sugar (砂糖)
  - ・O ... oil (油)
  - ・S ... salt (塩)
- 例えば  
飴、グミ、菓子パン  
ケーキ、チョコレート  
スナック菓子 など

## <ポイント>

- 食べる時間と量を決めましょう！
- ★時間
    - ・1～2歳児 1日2回程度  
(10時と15時頃)
    - ・3～5歳児 1日1回程度(15時頃)
  - ★食べる量
    - ・1～2歳児 100～200kcal
    - ・3～5歳児 150～200kcal

座って  
食べようね♪



## 射水きときとの日

## 今月の食材: ほうれん草



ほうれん草の主な生産地は千葉県・埼玉県・群馬県・茨城県などです。この上位4県で、全国の3分の1を占めています。ほうれん草は様々な品種が通年市場に出回っていますが、本来の旬は11月～1月の冬場です。この時期は色も濃く、栄養分も増して甘みがあります。ほうれん草はビタミン類・ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。根元の赤い部分にはマンガンが含まれており、カルシウム・マグネシウムと共に骨の形成や健康維持に役に立ちます。

【クイズ】ほうれん草の「ほうれん」にはどんな意味があるでしょう？

- ① 地名    ② 人の名前    ③ 報告連絡

## 今月の給食レシピ「 鮭とほうれん草の和風ポテトサラダ 」

### ●材 料 (1人分)

- ・じゃが芋 30g
- ・鮭フレーク 10g
- ・ほうれん草 20g
- ・人参 5g
- ・マヨネーズ 4g
- ・しょうゆ 1g
- ・塩、こしょう 少々

### ●作り方

- ① じゃが芋は一口大に、人参はいちょう切りにし茹でる。
- ② ほうれん草も茹でて水気を切り一口大に切る。
- ③ 材料を鮭フレーク、マヨネーズ、醤油で和え塩・こしょうで味を調える。



答えは下にあります。

【答え】① 「ほうれん(菠薐)」は「ペルシャ」のことをいいます。つまりほうれん草は、ペルシャから来た野菜です。