



令和5年度 あおい幼稚園
えんだより・あおいっ子



☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日	
			1 以上児 保育参観 AM年長児 AM年中児 PM年少児	2 スイミング 教室(年長) 節分の集い	3	4	
			5	6	7	8 以上児 合唱指導 AM	9
						10	11  建国記念の日
12 振替休日	13 以上児 器楽指導 AM	14 防犯訓練 以上児 涅槃会 制服着用	15 避難訓練 以上児 合唱指導 AM	16 交通安全指導	17	18	
19	20	21	22 AM以上児 コンサート リハーサル 特別保育 申込締切日	23  天皇誕生日 以上児 キラキラ コンサート	24	25	
26 以上児 代休日 (コンサート)	27 未満児 保育参観 体育教室 (年長・年中) 年長児交流会	28 発育測定 さくらんぼ クラス 半日入園 (入園説明会)	29 誕生会 年長児 ケーブルTV 撮影(PM) 制服着用	【今後の予定】 3/8 おわかれ会 3/15 卒園式(1号認定午前保育) 3/22 終業式(1号認定午前保育)			

2日 節分の集い



- 2月3日は「節分」です。
- 心の中の“おこりんぼう鬼”“泣き虫鬼”
- “イヤイヤ鬼”“好き嫌い鬼”などなど・
- 豆まきをして、鬼退治をしましょう！

※食品(豆)による子どもの窒息、
誤嚥事故防止のため、
節分の豆は使用しません



今年度最後となる保育参観を実施します。友達とのかかわりや先生とのふれあい、遊びや活動に取り組む子どもたちの様子をご覧ください。

保育参観

1日 以上児

AM 年長児・きく組
AM 年中児・すみれ組
PM 年少児・さくら組

27日 未満児

AM 2歳児・かな組
AM 1歳児・たんぽぽ組

14日 ^{ねはんえ}涅槃会 以上児制服着用



涅槃会とは、お釈迦様が亡くなられた日のことです。年長児は蓮王寺の本堂でお参りし、年少・年中組はお遊戯室でお参りをします。以上児さんは制服着用で登園し、体操服を持たせてください。

28日 半日入園

来年度入園されるお子さんの半日入園そして、保護者様対象の入園説明を行います。



13日 器楽指導 AM(以上児)

8日・15日 合唱指導 AM(以上児)

キラキラコンサートに向けて、以上児さんが挑戦している合奏を西方先生に、合唱を森永先生にみていただきます。器楽・合唱の指導は午前中に行われます。

23日 キラキラコンサート(以上児)



子どもたちの頑張りに温かい拍手を送って頂きたいと思います。どうぞ、楽しみにしてください。

詳しい日程、お知らせ、プログラム等は、別紙をご確認ください。

なお、コンサートが祝日開催となるため、26日(月)は代休となります。

22日(木)の午前中にラポールにてリハーサルを行います。9時過ぎには園を出発しますので9時までの登園にご協力ください。また、22日のリハーサルは体操服登園といたします。降園時はいつも通り制服で帰りますので、制服をお着替えカバンに入れてお持たせください。

～やってみよう！～

たんぽぽ組

- 先生と一緒に手を洗ったり、鼻を拭いたりして、心地よさを味わおう。
- 見立てあそびを通して、先生や友達と言葉のやり取りを楽しもう。

かな組

- おぼんを使って給食やおやつ配膳や片付けを最後までやってみよう！
- はさみの使い方を知り、1回切りに挑戦してみよう！

さくら組

- 進んで挨拶をしよう！
～おはよう、さようなら…言えるかな？～
- 目指せ！食事マナー名人！
～皿や箸を上手に持って美味しく食べよう～



すみれ組

- 毎日の活動に見通しを持ち、進んで行動してみよう。
- 自分なりに表現する楽しさを味わおう。

きく組

- できなかったことや初めてのことに積極的にチャレンジしよう！
- 友だちと言葉や気持ちのやりとりを深め、遊び・生活をさらに楽しもう！



HAPPY BIRTHDAY

2月生まれのおともだち おめでとう

✿ かな組 ✿

25日

✿ たんぽぽ組 ✿

23日

✿ さくら組 ✿

14日

✿ きく組 ✿

誰もいません

✿ すみれ組 ✿

7日
18日
20日
24日





1月は、子どもたちが雪遊びを楽しむ姿を見ることができました。

コロナやインフルエンザの感染拡大防止に努めながら、体を動かし健康な心と身体づくりを目指します。

また進級・進学への意欲が高まるよう活動を進めます。

今後も引き続き、当園の保育・教育活動にご理解ご協力をお願いします。

◎豆まき

園では、子どもたちの心の中にはどのような鬼がいるか、話をします。
わがまま鬼 いじわる鬼 泣き虫鬼 欲張り鬼 好き嫌い鬼 色々な鬼が子どもたちの口から出てきます。

私たちは、節分の由来を伝え、どのように鬼を退治するのかを考えます。

鬼が逃げていく姿から、「自分たちで退治出来た」満足感が得られます。

我慢をすることや、勇気を出すことができればそれは「成長につながる」のだと感じてもらえるよう子どもたちの心に寄り添います。

お家ではご家族で「鬼退治を応援しているよ」と送り出してあげてください。



◎幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

その9 言葉による伝え合い

先生や友達と心を通わせる中で、絵本や物語などに親しみながら、豊かなことばや表現を身に着け、経験したことや考えたことなどを言葉で伝えたり、相手の話を注意して聞いたりし、言葉による伝え合いを楽しむようになる。

(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋出版発行武藤隆著)



お話を楽しんだり、行動や気持ちをコントロールしたり、思いや考えを保育者やお友と伝え合ったりするなど、言葉は幼児期の認知、社会的情動の発達において重要な役割を果たしています。

園での運動会や発表会のように、行事に向かって子どもたちとともに考え、話し合う機会を多く持つことで、「思いを伝える」「相手の思いを受け取る」経験を積むことができます。

子どもたちそれぞれの年齢に合った「伝え合い」を、私たちは見守り育てていきます。



*給食費・保育料について

2月は20日(火)を予定しています。





2月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和6年2月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 14日(水)は水菜です。 		日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立	1 牛乳・ルヴァン (ごはん) 鶏肉の甘辛炒め スパゲティサラダ チンゲン菜のスープ	2 節分献立 🍱 牛乳・サブロフ (ごはん) いわしの梅煮 水菜と切干大根のはりはり のっぺい汁	3 幼児牛乳・お菓子 (ごはん) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
5 牛乳・おせんべい(サラダ味) (ごはん) 鶏肉の照焼き ほうれん草のなめたけ和え 里芋のみそ汁	6 牛乳・がんばれ野菜家族 (ごはん) ◆ふくらぎの照焼き風 うめマヨサラダ やさいスープ	7 ステップアップ給食 牛乳・シガーフライ (ごはん) すりみ揚げ 白菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁 ふりかけ	8 (卵・乳・小麦なし) 豆びよいちご・星っこ (ごはん) 豚肉の生姜焼き おひたし かぼちゃのみそ汁	9 牛乳・お子様せんべい (ごはん) 卵とウィンナーのソテー 青菜のコーン和え ワンタンスープ	10 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー ピピピチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・ビスコ	牛乳・☆いちご蒸しパン	牛乳・ばかうけ(ごま揚げ)	牛乳・こめ餅くん(アツパン)マンの幼児用ビスケット	牛乳・ハッピーターン	きになる野菜(キャロット)・お菓子
12 振替休日	13 ヨーグルト (ごはん) えびカツレツ きゅうりのカリコリ漬け 肉団子スープ 牛乳・芋けんび(マンナポーロ)	14 ◎きときとの日 牛乳・カルシウム塩せんべい (パン) ハート型ハンバーグ(ケチャップ) ボイルキャベツのカレー風味 水菜のスープ ☆ハートゼリー	15 牛乳・ほしのおせんべい (ごはん) 春巻き バンサンスー 八宝菜 にんじんゼリー 牛乳・揚一番	16 牛乳・ムーンライト (ごはん) 魚の竜田揚げ かぶの甘酢和え 小松菜のみそ汁 牛乳・ミニハート	17 幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子
19 幼児りんご・鉄塩せん (ごはん) 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え 白菜のみそ汁 野菜生活・お*deスティックケーキいしち口	20 牛乳・にんじんせんべい (ごはん) あじフライ ひじきと切干大根のサラダ キャベツのスープ ☆りんごムース	21 牛乳・たべっ子動物 (ごはん) えびシューマイ ごまブロッコリー サッポロラーメン 牛乳・ぼたぼた焼き	22 バナナ (ごはん) ジンジャーチキン マカロニのミートソースがらめ コンソメスープ 牛乳・チーズサンド	23 <div style="text-align: center;"> 天皇誕生日 </div>	24 幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズいちご ゼリー 幼児牛乳 幼児りんご・お菓子
26 牛乳・たまごせん (ごはん) 厚焼き卵 きゅうりとわかめの酢の物 肉みそおでん みかん(未みかん缶) 牛乳・こい柿	27 牛乳・紫いもチップ (ごはん) チンジャオロース きゅうりのナムル あっさりわかめスープ 牛乳・☆あんまん	28 牛乳・ハーベストバタートースト (ごはん) コーンコロッケ にんじんしりしり 麩のみそ汁 牛乳・まがりせんべい	29 ●誕生会 牛乳・さくさくかぼちゃポーロ カレーライス ボイルウィンナー こまった菜おいしい菜 ㊦プリン㊦ 幼児牛乳・瀬戸の汐揚	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 2月7日(水)はステップアップ献立です 年長がスムーズに学校給食に移行できるように、小学校と同じ献立の「ステップアップ献立」を2月・3月に実施します。また、食材に関しても小学校と同じものを使用します。 </div>	

※飲み物がない日はお茶が付きます



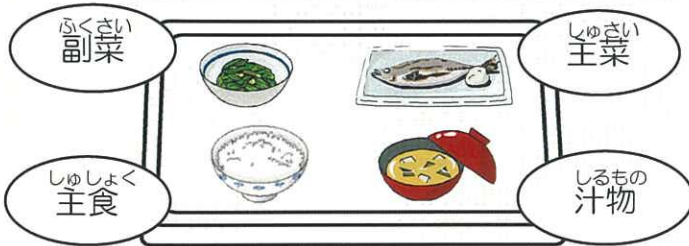
立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかい春を心待ちにしながら、元気に過ごすために、手洗い・うがい、栄養バランスのよい食事を毎日しっかり食べ、十分な睡眠をとりましょう。からだの中から感染症を追い払おう！



<えいようのチカラで感染症に勝つ 食事のポイント>



① 主食・主菜・副菜(汁物)をそろえ、栄養のバランスがよい食事を心がける



② 発酵食品や食物繊維で腸内環境をととのえる



全身の免疫細胞の6~7割は、腸に存在します。免疫細胞が元気に働ける腸内環境にすることで免疫力アップに！

③ 抗酸化ビタミンで免疫細胞を活性化させる

抗酸化ビタミンとは、
ビタミンA・C・E (エース)
のことをいいます。



④ たんぱく質やネバネバ食材で皮膚や粘膜の乾燥をふせぐ



皮膚や粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌を排除する力が低下し、感染症にかかりやすくなります。



今月の食材 「 水菜 」

日本が原産で古くから栽培されてきた水菜は、鍋料理やお浸し、サラダでお馴染みの食材です。アクやくせがなく、シャキシャキした歯触りが特徴です。水菜は、緑黄色野菜で、β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類を多く含んでおり、免疫を高める作用もあります。β-カロテンは油といっしょに、ビタミンCは生で食べると吸収率がアップします。

今月のレシピ 「 水菜のスープ 」

●材料 (1人分)

・水菜	10g
・えのき	7g
・たまねぎ	10g
・にんじん	5g
・ベーコン	5g
・たまご	15g
・鶏がらスープ	1g
・しょうゆ	2g
・食塩	0.1g
・片栗粉	0.4g

●作り方

- ① 水菜、えのきは2cmほどに切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② たまごは割卵し、とく。
- ③ 鍋に水(1人80ml程度)、たまねぎ、にんじんをいれ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にえのき、ベーコンをいれる。
- ⑤ えのきに火が通ったら、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩で味を整える。
- ⑥ ⑤に水菜をいれ、さっとひと煮たちしたら、水溶き片栗粉をいれる。
- ⑦ とろみがでてきたら②を流し入れる。

水菜はあまり煮こまずに、シャキッとした食感を楽しみましょう。水溶き片栗粉のトロミにたまごを流し入れることで、ふわっとした仕上がりのスープになります。感想アレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】 みずな は どのくに で うまれた やさい でしょうか？

- ①ちゅうごく ②にほん ③アメリカ

答えは下にあります

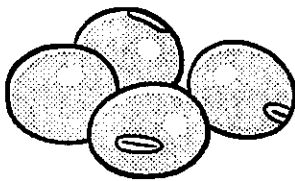
たのしくたべようニュース

いろいろな豆をもっと身近に食卓へ

世界各国では、いろいろな豆が栽培され、栄養豊富な食べ物として、食卓に上がっています。日本でも、大豆をはじめとして、小豆やいんげん豆など、いろいろな種類の豆が食べられています。豆は、たんぱく質や食物繊維などが豊富です。家庭でも、ぜひ、いろいろな豆料理を味わってみてはいかがでしょうか。

大豆 さまざまな色があり、もっとも食べられています

黄大豆



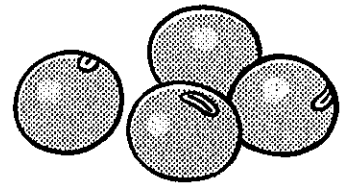
黄大豆は、世界でもたくさん栽培されています。納豆や豆腐、みそなどの大豆製品には、おもに黄大豆が使われています。

黒大豆



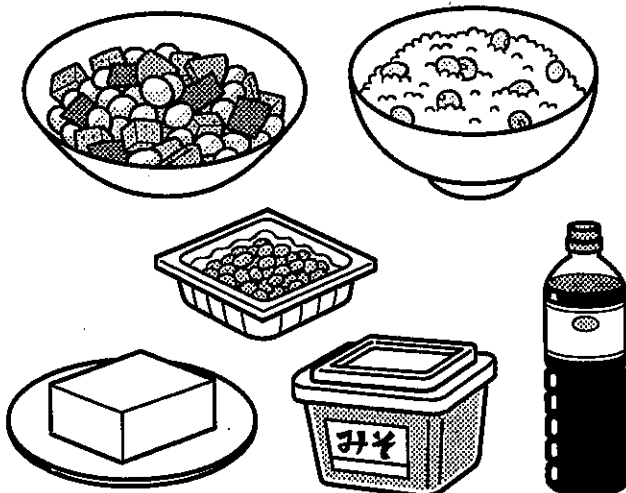
黒大豆は、黒い皮をしていて、アントシアニンが多く含まれています。煮豆は、黒豆と呼ばれ、正月のおせち料理に欠かせません。

青大豆



青大豆は緑色をした大豆です。熟しても、黄色にはなりません。甘みが強く、豆菓子やきな粉などに加工されています。

いろいろな大豆料理や大豆製品があります



大豆を使った料理は、たくさんあります。五目豆や大豆を炊き込んだ豆ごはんのほか、「しもつかれ」などのような郷土料理にも多く見られます。

また、豆腐、きな粉、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆製品も数多くあり、えだまめは、未熟なうちに収穫した大豆です。

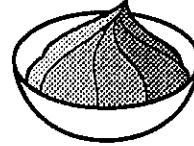
このように大豆は、日本人の食生活に欠かせない身近な食品といえます。

小豆 行事や儀式に欠かせません

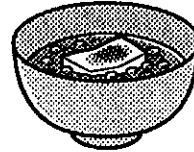


小豆は、赤飯や小豆がゆ、あんの材料に使われ、行事や儀式などに欠かすことができない豆です。特色ある赤色は、魔よけなどの力があると信じられ、行事や儀式に使われてきました。

小豆を使った加工食品



あんやおしるこ（ぜんざい）など、和菓子の材料として欠かせません。



ちなみに、豆と砂糖を合わせる調理法は、日本を含むアジア圏しか見られないそうです。

いんげん豆 さまざまな品種があります



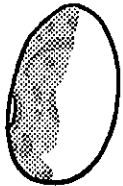
金時豆

金時豆は生産量が多く、赤いんげんとも呼ばれます。



うずら豆

模様が鳥のウズラの卵に似ていることから、うずら豆と呼ばれます。



虎豆

豆のへその周りに虎のような模様があります。

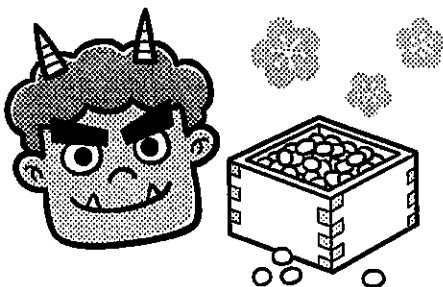
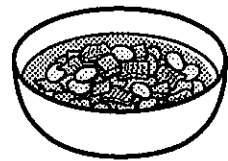
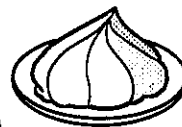
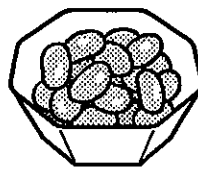


白いんげん

大福豆や手亡など、色の白い豆の総称として白いんげんと呼ばれます。

いんげん豆を使った料理

いんげん豆は、煮豆やスープ、煮込み料理などに使われます。また、白いんげんは、白あんや甘納豆などに使われます。



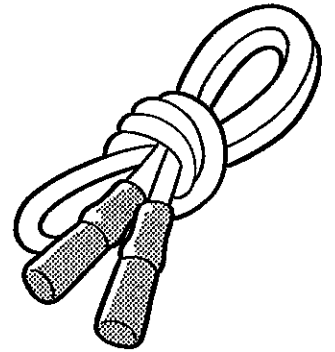
2月3日は節分

2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分に豆まきをするのは、霊力があると信じられていた豆をまくことで、病気や災いを追いはらうという意味があります。

ほけんニュース

チャレンジ

なわとび



なわとびは「両足をそろえる（閉じる）力」、「両足をそろえた状態で上方へとび上がる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両腕でなわを回転させる力」が必要です。

「両足をそろえてとぶ力」がアップ！ カンガルーとび

- ①両足はそろえてひざを軽く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
- ②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
- ③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。

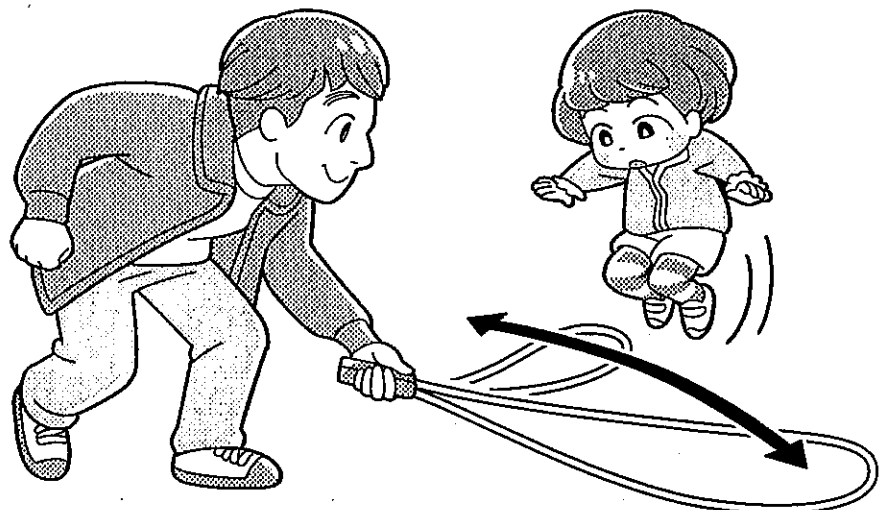
できない時は 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。



「タイミングを見てとぶ力」がアップ！ 足切り

- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
- ②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもがとびます。

注意点 なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。



なわとびをする前に確認すること

服装

動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。

長さ

なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が胸の高さにくるくらいがちょうどよい長さです。

にぎり方

イラストのように軽くにぎります。



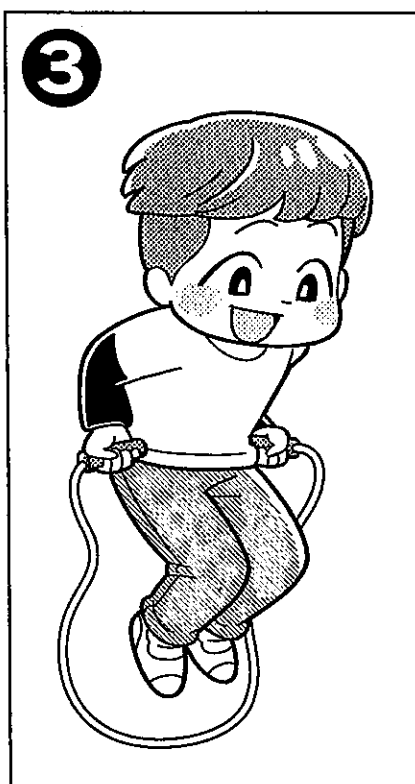
「カンガルーとび」や「立ちとび」に挑戦 「足切り」ができれば



① なわは体の後ろにして、両腕を上へ伸ばして「ばんざい」をします。



② なわを前に回して、足元にくきたらひざを曲げて、なわを止めます。



③ 両足をそろえてとんで、なわをとびこえ、①に戻ります。

肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことができますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。

