

豆まき

2024 年度（令和 6 年度）2 月号
清瀬上宮保育園
<http://www.kiyose-jougu.jp/>

今年の節分は暦のずれの影響で 2 月 2 日(日)でした。みなさんの家では豆まきをしましたか？最近では住宅事情や騒音問題から、豆まきはせずに恵方巻を食べることをメインする家庭が増えている、という記事を読みました。時代の変化もありますが、大事な伝統行事の一つでもある節分をこれから子どもたちにも思いきり体験させてあげたいと思います。保育園では 3 日(月)に豆まきをしました。年長児が鬼になって各グループを回ってくれ、「おにはそと～！」「ふくはうち～！」の元気な声が響き渡りました。これで保育園にもたくさんさんの福がやってきてくれることでしょう。

今月の予定

2月	10	月	火	建国記念の日（休園）
	11	火	水	ひかり3小交流会
	12	水	木	そら懇談会
	13	木	金	
	14	金	土	
	15	土	日	
	16	日	月	
	17	月	火	総合訓練（火災） のぞみ懇談会
	18	火	水	
	19	水	木	いちごルーム
	20	木	金	
	21	金	土	
	22	土	日	天皇誕生日
	23	日	月	振替休日（休園）
	24	月	火	お茶会（のぞみ）
	25	火	水	体育あそび みどり懇談会
	26	水	木	ひかり6小交流会
	27	木	金	さくらもち作り
	28	金	土	
3月	1	土	日	
	2	日	月	
	3	月	火	お別れ会
	4	火	水	ひかりアルバム鑑じ①
	5	水	木	
	6	木	金	ひかりアルバム鑑じ②
	7	金	土	
	8	土	日	
	9	日	月	
	10	月		
2 月は総合訓練があります				



今月はバレンタインデー
がありますが、園内への食
べ物の持ち込みはご遠慮
ください。



お誕生日おめでとうございます

～2月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・体調や天気の良い日には、外気や冬の自然に触れ、戸外遊びを楽しむ。
- ・身の回りのことに興味を持ち、保育者と一緒に行おうとする。

【はな(1 歳児)】

- ・冬の感染症予防に努めながら、一人ひとりの体調に留意し、健康に過ごす。
- ・友だちと関わりながら、様々な遊びを楽しむ。

【そら(2 歳児)】

- ・冬の寒さに負けずに戸外でのびのびと身体を動かすことを楽しむ。
- ・友だちとのやりとりを楽しむながら関わりを深めていく。

【みどり(3 歳児)】

- ・冬の自然に触れながら、身体を動かして遊ぶことを楽しむ。
- ・友だちと一緒に遊ぶなかで、自分の思いが伝わる嬉しさを味わう。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・冬ならではの自然に気づき、遊びに取り入れる。
- ・友だちとの繋がりを深め、集団遊びを楽しむ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・就学に期待を持ち、様々な活動に意欲的に取り組む。
- ・冬の自然に興味関心を深めながら、遊びを楽しむ。



★保育ドキュメンテーション

はじめました!★

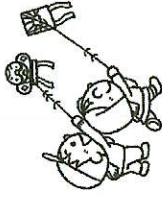
先日お知らせした通り、2月から「保育ドキュメンテーション」の掲示を始めました。承諾書へご署名いただき、ありがとうございます。保育園での子どもの様子や頑張っている姿、興味関心を持っていることなどをお伝えしていきます。まだまだ不慣れな所もありますが、子どもたちのキラキラしているエピソードをたくさん伝えられるよう頑張っていきます。そして、保護者のみなさんと子どもたちの育ちを共有するとともに、自分たちの保育の振り返りにも活用し、保育の力を高めて行きたいとも考えています。保護者のみなさんからの感想があると職員員の励みにもなりますので、ぜひお知らせください!



過去のドキュメンテーションはファイルに綴じるようにします。かえる文庫の棚の上にありますので、ご自由にご覧ください。



みどり (3歳児)



新しい年になり、お正月遊びとしてカルタ遊びや凧上げをたくさん楽しみました。

カルタ遊びでは、少しずつひらがなに興味を持ち始める姿がありました。保育者と一緒に読んでいるうちにいつの間にか読み札を覚え、友だち同士で楽しめるようになりました。

大きな凧上げは、全園の広い運動場で行っています。初めは保育者が凧を上げ、その後、子どもたちに手渡しして走り楽しんでいきます。凧がある日はよく上がり、大喜びの子どもたちです。



7年度 延長保育・土曜保育をご利用の方

来年度、延長保育や土曜保育をご利用の方は、書類の提出をお願いします。

提出期間: 3月3日(月)～3月10日(月)

延長保育利用…申込書+就労証明書のコピー

土曜保育利用…就労証明書のコピーのみ

延長保育の申込書は事務所にありますので、担当または事務所へお声がけください。



★世界の国旗を見ていた時、
「これ知ってる。イスラエルだね!」
う～ん、おいしい!



(5歳児)



冬の時期は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。
給食では、免疫を高めるビタミン豊富な食材を意識して取り
入れています。白菜や大根、人参など、体を温める根菜類を多く
使用したメニューで、寒さに負けない体づくりをサポートして
いきたいと思っています。

2月は先日の節分や14日のバレンタインなどの行事が
あります。

また、少し早いですが28日にはひなまつりの桜もち、
おたのしみランチを作ります。子どもたちが楽しめる
行事メニューを通じて、季節のイベントを感じてもらえ
たらと思います。



2月3日のおたのしみ
ランチ(節分)は鬼バーグ
でした。いろいろな顔
の鬼さんに子どもたち
も大喜びでした！

2/3(月) おたのしみランチメニュー
*ぶどうパン *鬼バーグ
*白菜とベーコンのスープ *フルーツきんとん



冬は肌が乾燥し、カサカサに悩んでいる人も多いのではないだろうか。
お肌の状態は体内環境によっても変わってくるので、普段から食生活を整えて
あげることがとても大切です。

●ビタミンA●

皮膚のうるおいを保ち乾燥を
防ぎます。人参やかぼちゃ、レバーや
チーズに多く含まれています。

●ビタミンE●

皮膚の新陳代謝を
高めます。大根の葉っぱ
やアーモンドに多く
含まれています。

●ビタミンB群●

健康的な肌の状態に戻す作用があり
ます。B2はレバーや卵、さつまいもなど、
B6はマグロやカツオ、肉に多く含ま
れています。

●ビタミンC●

皮膚や血管を強くし、肌に張りを
与えます。いちごやピーマン、ブロッ
コリー、かんきつ類に多く含ま
れます。

●亜鉛●

細胞分裂を活発に
します。レバーや牛肉、卵、
チーズなどに多く
含まれます。

●セラミド●

水分を保ってくれます。
大豆やひじき、ほうれん
草、ヨーグルトなどに多く
含まれています。



フライド里芋

1月の新メニュー『フライド里芋』

子どもたちにとっても好評だったので、レシピを紹介します。
ぜひお家でも作ってみてくださいね！

材料(大人2人分)

- * 里芋・・・2 個
- * 片栗粉・・・小さじ 1/2
- * 揚げ油・・・適量
- * 塩・・・少々
- * 青のり・・・少々



- ① 里芋は皮をむいて乱切りにする。
- ② 切った里芋を水にさらし、ぬめりをとる。
- ③ 鍋で里芋を茹でる(ややかためで OK)
- ④ ザルに上げて水気をよく切ったらボールにうつし、
片栗粉をまぶす。
- ⑤ 熱した油で火が通るまで揚げる。
- ⑥ 揚げたら塩と青のりを振り、できあがり！



ほけんだより 2 がつ

清瀬上宮保育園 看護師

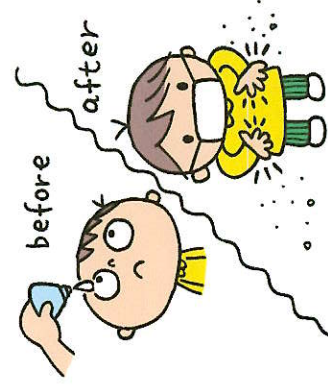


早めに行動！！子どもの花粉症対策

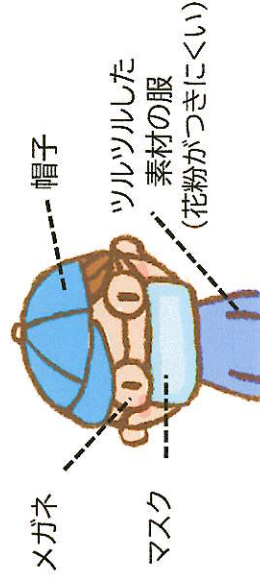
花粉症による鼻水・目のかゆみ・微熱などに悩まされるお子さんが年々増加傾向にあります！！スッキリしない症状により、憂うつになったりイライラすると、お友だちとのトラブルにつながることもあります。お子さんが「楽しく快適に過ごせるように」、かかりつけ医へ相談しましょう。

子どもの花粉症予防と対策

- 外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。
- 外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。
- 抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。



〈外出時の服装〉



「健康で仲間と活発にあそび合える子」という保育理念のもと、外遊び中心の保育を行い、一年を通して年齢に応じた散歩を行っています。園での個別対応に関しては、できることが限られますので、各ご家庭での肌ケアや予防対策をお願いします。

期限のある予防接種 お済みですか？

予防接種には、生きた病原体の病原性を極力弱めて作った「生ワクチン」と、病原体を殺して必要な成分を取りだした「不活化ワクチン」があり、どちらも接種することで病気に対する免疫システムを作り、細菌やウイルスの感染症から体を守って重症化を防ぎます。

感染症の中には子どもがかかると重症化しやすいもの、重い後遺症をもたらすもの、さらには死に至らしめるものがあります。子どもに予防接種を受けさせ、恐ろしい感染症にかかる確率を減らしてあげること、または、かかっても軽症で済むようにしてあげることが重要です。

赤ちゃんはママから免疫をもらって生まれてきますが・・・もらえる免疫は全てではなく、出生後の時間の経過とともに徐々に失われていきます。

そのため、子どもを感染症から守るために予防接種が必要不可欠なのです。



予防接種には個人の予防だけでなく、周りの人たちにも感染させない効果や薬が効かない耐性菌による重症の感染症を防ぐ効果もあります。

接種する人が多くなればなるほど、その病気にかかる人は減ります。

予防接種の時期が来たら、体調を万全に整えて、しっかりと計画的に予防接種を受けましょう！！