



2月園だより

社会福祉法人ふれあいの森 東桂保育園
令和6年2月1日発行 TEL 43-7185
E-MAIL higashiho@ia9.itkeeper.ne.jp

新年を迎えた1月1日、M7.6の能登半島地震がおきました。家屋の倒壊や土砂災害、大規模火災と信じられない災害に多く人々が被災しました。連日のニュースで報道されていますが、現在も余震におびえながらの避難生活を強いられ、本当に大変な思いが伝わってきて一日でも早い復旧を祈ります。この冬私たちの地域では雪が降らず、日本海側の地域は大雪と気候変動にも不安もありますが、能登半島の災害地の大雪はすこしでも少なく、せめて暖かい冬であってほしいと願うところです。災害はいつ起きるのか、わからない、いつ起きても不思議ではありません。園内には数日分のお子さん達の食べ物や飲み水、生活用水、おむつ、衛生用品等備蓄しています。今回の災害で備蓄品以外にもあれば良かった物の情報も出てきているので参考にしていきたいです。各ご家庭でも丈夫なリュックにグッズを詰めた『防災グッズ』は今や家庭の必需品になってきています。また避難先や災害時の連絡手段等ご家族で話し合っておく等も大事ですね。1月に行われた避難訓練は『地震』でした。地震の揺れる音が放送から聞こえるとお部屋にいたお子さん達はすぐ机の下に潜り「だんご虫のポーズ」になっていました。園庭にいたお子さん達は園庭の真ん中の職員の所にすぐに集まり座って待ちました。4月から訓練をしてきているので誰も泣かずに静かに行動でき、とても上手に避難しています。避難後の地震についてのお話は大きな地震があったばかりなので、みんな真剣に聞いています。これからも『命を守る』避難の基本的行動が身につけていくよう避難訓練を続けていこうと思います。

これから寒さがより厳しくなるのが予想されます。体調面に配慮しながら、各学年残り2か月を、入学や進級に向け一つ大きくなることを楽しみに生活していきたいと思ひます。



ほけんだより

2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。気温が低く乾燥した日が続く色々な感染症が流行しています。保育園では大きな広がりはありませんが、冬場の感染症を予防するために、生活リズムや食生活の見直しをして、身体に備わっている免疫力を高めていきましょう。そして乾燥するこの時期はお肌のトラブルを起こしやすいです。日ごろからお肌の状態を確認して、必要な場合は保湿剤を塗るなど、スキンケアをお願いします。

スキンケアについて

- ・入浴のポイント…毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力が緩やかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時には、ぬるめの湯温で入浴しましょう。
- ・乾燥対策のポイント…湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性の良いものを選ぶようにしましょう。特に乳児は冬場だけでなく一年通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。

子どもでも花粉症になる？

毎年2月の後半、暖かくなってくると、スギ花粉の飛散が確認されます。花粉症は、小さい子はつらさを言葉でうまく伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

★気になる症状…水っぽい鼻水が続く・くしゃみができる・鼻づまり・目をこする・目をかゆがる・目の充血

★花粉症と診断されたら…花粉の飛散時期は布団を外に干さない・家(部屋)に入る前に服についた花粉を払う・外から帰ったら、濡れたタオルで顔を拭くのも効果があるようです。



1月に発症した感染症

- ・インフルエンザ
 - ・コロナウイルス
- その他胃腸炎が蔓延しました。胃腸炎(下痢・嘔吐)は非常に感染力が強い感染症です。下痢、嘔吐した翌日は1日様子を見てください。
- ★以前配布した黄色の登園届の裏面に書かれている感染症については、保護者が記載して「登園届」を提出してください。



2月生まれのおともだち

6歳のおともだち

- 5日 いろはちゃん
- 21日 りくとちゃん

4歳のおともだち

- 3日 あいりちゃん
- 9日 みすみちゃん

1歳のおともだち

- 10日 れいあちゃん

おたより	月 日	曜日	子どもの予定	園の予定
①	2月2日	金	節分 「豆まき集会」 節分ランチ	
	6日	火		都留保連給食委員会 小林
	7日	水	リトミック指導(すみれ・ひまわり組)	
	8日	木	お仕舞のお稽古(ひまわり組)	
	9日	金		全員寝具の持ち帰り
②	11日	日	建国記念の日	
	12日	月	振替休日	
	13日	火		職員検便 虐待予防研修 中川・池田
③	14日	水	ほうとうづくり	
	15日	木	リトミック指導(さくら組)	山梨学院短期大学生保育実習 3月4日まで
	16日	金	お仕舞のお稽古(ひまわり組)	献立会議
④	19日	月	園開放日	
⑤	21日	水	お仕舞の発表会(ひまわり組)	
⑥	22日	木	※すみれ組保護者会 17:30~	全員寝具の持ち帰り
	23日	金	天皇誕生日	
⑦	26日	月		ECC 体験教室 ヒヤリ・ハット委員会
	28日	水		法人理事会
	29日	木	出席ノート集計 3月の園だより発行	

※避難訓練は予告なしで行います。

おたより

- ① 「鬼はそと！福はうち！」自分の中の悪い鬼、泣き虫鬼、いじわる鬼、おこりんぼ鬼…鬼さんの登場はありませんが、みんなが健康に楽しく過ごせるように願いを込めて小さく丸めた新聞紙を「お豆」に見立てて豆まきをします。そしてお昼は「節分ランチ」楽しみですね！
- ② 「建国記念の日」は、日本という国ができたことをお祝いする日です。この日は「建国をしのび、国を愛する心を養う」ことを目的としているそうです。みんなが住んでいる日本を大切にしたいですね。ちなみに日本ができた日(建国した日)が「建国記念日」になりますが現代の歴史研究でははっきりとわかっていないそうです。
- ③ 3歳以上児のお友だちが山梨の郷土料理「ほうとう」を作ります。ひまわり組のお友だちは今回麺づくりにも挑戦します。ほうとう作り(麺づくり)をお手伝いいただける、ひまわり組の祖父母の方がいましたら、担任までお願いします。8:45~12:00を予定しています。3歳以上児のお友だちは、エプロン・三角巾・マスクの準備と、爪をきれいに整えてください。女の子で髪の毛の長いお友達もしっかりむすんでください。
- ④ 今年度最後の園開放日です。10月から始めた園開放は、毎回賑やかに楽しく行っています。今回はひなまつりのフォトスポットと、ひなまつり制作を行います。
- ⑤ ひまわり組お仕舞の発表会です。ひまわり組のお子さんは9:00までに登園をお願いします。10月より練習してきた『唐船』の謡いと仕舞を保護者の皆さんに見て頂けるよう頑張っていますので、ぜひご参加をお願いいたします。当日は着物・袴を着用します。園に貸し出し用着物・袴はありますが、ご家庭に着物・袴のある方は担任までお伝えください。お父さんお母さんが七五三で着た思い出のお着物をお子さんが着るのも素敵だと思います。
場所：ホール 開始時間：10:30 ※保護者の方は10:25までに玄関前にお集まりください。
※参加者は年長児の各家庭4名まででお願いします。
- ⑥ すみれ組の保護者会を開催します。次年度の保護者会役員、各行事についてお話しできればと思っています。何かとご多用な中とは存じますが、是非ご出席くださいますようお願いいたします。ご都合のつかないご家庭については担任までお知らせください。
- ⑦ 2回目のECC 英語体験教室です。前回は数名のお子さんが体験していました。興味がある方は体験してみませんか？希望のある方は直接ECC 教室へ連絡してください。

お願い

- ★ 以前にもお話していますが、こここのところ門から駐車場までお子さんだけで走っていく姿が何度か見られています。車の侵入の道路や、駐車場内がとても危険です。事故に合わないよう門から出たら親子で手をつなぎ歩いて頂きたいと思っております。担任からお子さん達にもお話していきますが、ご家族でもよくお話しをして事故から子ども達を守り、安全意識を培っていきましょう。
- ★ 一般社団法人 山梨県視覚障害者福祉協会より寄付のご協力依頼がありました。書き損じはがきや未使用のはがき、切手、未使用テレホンカードのご寄付のご協力をお願いします。2月10日までに持たせてください。



2月の献立

※おやつ欄の()内は未満児に加わる食品

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分
13 26	火 月	豆とひじきの 玄米ご飯	・根菜カレー ・フレンチサラダ ・バナナ	・かぼちゃのスティックパイ ・番茶 (ミルク・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉	・玄米 ・じゃがいも ・パイ皮	・人参・玉葱・牛蒡・種根 ・ピーマン・キャバツ ・きゅうり・コーン・りんご ・バナナ・かぼちゃ	588 1.7
27	火	しらす 玄米ご飯	・レバーの照焼 ・おでん風煮込み ・みぞれ汁(1/1・焼豆腐・わかめ) ・りんご	・あずき豆乳蒸しパン ・番茶 (バナナ・番茶)	・しらす・豚レバー・ちくわ ・生揚げ・煮干・わかめ・みそ ・卵・豆乳	・玄米 ・小麦粉 ・小豆 ・黒糖	・生姜・葱・人参・大根 ・牛蒡・玉葱・えのき ・りんご	527 2.1
14 28	水	ほうとう	・鶏肉とピーマンのケチャップ炒め ・ほうれん草のごま和え ・いちご	・バレンタインクッキー(14日) ・パイナップルポテト(28日) ・番茶 (ミルク・番茶)	・油揚げ・豚肉・煮干・みそ・鶏肉 ・卵・粉チーズ	・ほうとう種 ・片栗粉・ゴマ ・小麦粉・ココア ・じゃがいも	・かぼちゃ・人参・牛蒡・葱 ・種根・しめじ・ピーマン ・パプリカ・ほうれん草 ・もやし・いちご	595 531 1.2 1.3
1 15 29	木	フランスパン	・オープンサンド ・クリームシチュー ・野菜のミックスソテー ・いよかん	・おにぎり ・バナナ (ミルク・番茶)	・ツナ・鶏肉・豆乳・わかめ ・しらす	・フランスパン ・じゃがいも ・小麦粉 ・玄米	・人参・玉葱・ブロッコリー ・コーン・ピーマン・しめじ ・きゃべつ・もやし ・いよかん・枝豆・バナナ	555 1.7
16	金	玄米ご飯	・いわしフライ ・ひじきのサラダ ・豚汁 ・バナナ	・トマトスパゲティ ・番茶 (ミルク・番茶)	・いわし・卵・ひじき・豚肉 ・煮干・みそ・ベーコン	・玄米 ・小麦粉 ・パン粉 ・スパゲティ	・キャバツ・小松菜・もやし ・人参・コーン・大根・種根 ・牛蒡・葱・バナナ ・玉葱・ピーマン・トマト	604 1.7
3 17	土	チャーハン	・和え物 ・みぞれ汁 ・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ ・番茶	・卵・鰹節・わかめ	・玄米 ・麩 ・カルシウムせんべい	・人参・玉葱・ピーマン ・キャバツ・きゅうり ・柑橘	458 1.6
5 19	日	豆とひじきの 玄米ご飯	・ドライカレー ・ポテトサラダ ・いよかん	・おつけだんご ・番茶 (ミルク・番茶)	・大豆・ひじき・豚挽肉 ・豆乳・魚肉ソーセージ ・わかめ・シラス・煮干・みそ	・玄米 ・小麦粉 ・じゃがいも	・人参・玉葱・ピーマン ・種根・コーン・いよかん ・牛蒡・葱	518 1.3
6 20	火	親子玄米丼	・甘酢和え ・みぞれ汁(白菜・油揚げ・葱) ・バナナ	・シュガーお麩ラスク ・番茶 (ミルク・番茶)	・鶏肉・卵・のり・わかめ ・油揚げ・煮干・みそ・バター	・玄米 ・麩	・人参・玉葱・大根 ・きゅうり・白菜・葱 ・バナナ	513 1.6
7 21	水	玄米ご飯	・鯖の変わり西京焼き ・ミックス野菜のオリーブオイル和え ・切干大根の煮物 ・みぞれ汁(葱・1/1・じゃがいも) ・りんご	・お好み焼き ・番茶 (ミルク・番茶)	・鯖・みそ・油揚げ・卵・豆乳 ・しらす・鰹節 ・魚肉ソーセージ・青のり	・玄米 ・じゃがいも ・小麦粉 ・中華麺	・人参・コーン・いんげん ・切手・種根・椎茸・葱 ・えのき・りんご・きゃべつ ・もやし	560 1.8
8 22	木	人参パン	・ミートボールのトマト煮 ・コロコロチーズサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・いなりずし ・みかん ・番茶 (ミルク・番茶)	・合挽肉・高野豆腐・豆乳 ・卵・魚肉ソーセージ ・チーズ・油揚げ	・人参パン ・パン粉 ・小麦粉 ・白米・ココア	・人参・玉葱・ピーマン ・トマト・大根・きゅうり ・しめじ・いんげん ・わかめ・バナナ	568 2.0
9 23	金	納豆 玄米ご飯	・鯖の塩麹焼き ・小松菜のおかか和え ・みぞれ汁(豆腐・里芋・牛蒡・葱) ・みかん	・パイナップルケーキ ・番茶 (ミルク・番茶)	・納豆・鮭・鰹節・豆腐・煮干 ・みそ・豆乳・卵	・玄米 ・塩麹 ・さといも ・小麦粉	・小松菜・もやし・牛蒡・葱 ・みかん・パイナップル	501 1.5
10 24	土	野菜うどん	・和え物 ・柑橘	・リッツ ・バナナ ・番茶	・油揚げ・卵	・うどん種・リッツ	・きゃべつ・人参・キウリ ・柑橘・バナナ	505 2.0

～お食事だよ！～

暦の上ではもう春ですが、寒い日が続きますね。寒いときに温かい物を食べると、身体が温まります。身体が温まると、血液の流れがよくなり免疫力が高まり風邪や感染症対策にもつながります。家族みんなで温かい物を食べ、寒い冬を乗り切りましょう！



新メニュー紹介「かぼちゃのスティックパイ」

かぼちゃを加熱してペーストし、パイ生地に挟み、食べやすいようにスティック状にして焼きます。



「お正月ランチ」

様々な願いが込められているおせち料理を取り入れた、お正月ランチです。今年も良い1年になりますように。



「お誕生会」

元気に跳ねるうさぎさんのように大きくなってね！お誕生日おめでとう！



保育園で1日の 栄養給与目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
提供栄養量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
	55kcal	19.9g	17.1g	1.5g

「節分」

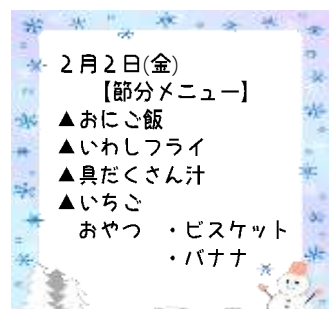
今年の節分は2月3日です。節分には季節を分けるという意味があり、季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、炒った豆で豆まきをして、その悪い鬼(病気)を追い払い清めるという意味があります。節分にいわしを食べることは、いわしを焼いた時の臭みや煙で鬼を追い払うためと言われています。2月3日の献立は、鬼の顔をした「鬼ご飯」と「いわしのフライ」を予定しています。

「節分は直患・誤嚥に注意」

一消費者庁HPより引用

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は、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。また、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、不意に吸い込んでしまい、窒息・誤嚥(ごえん)(食べ物又は異物が気管に入ること)するリスクがあります。

- 硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、5歳以下の子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。
- 兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べている際、5歳以下の子どもが欲しがっても与えないようにしましょう。
- 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。泣いている時に食べ物を与えるのもやめましょう。



クラスだより

ひまわり組

1月は大きな行事がなかったため、クラスでの活動をたくさん楽しむことができました。森のようちえんにお仕舞のお稽古、月刊誌、リトミック、製作、卒園アルバム作り、小学校のなかよし会！そしてみんなで盛り上がった俳句かるた大会。初めは「難しい」「少ししか取れなかった」と残念がる子ども気持ちを切り替えて、どんどん俳句を覚えていきました。子どもの吸収力はすごいなあと感じさせられます！練習では泣くほど悔しい思いをした子ども、一人として「もうやりたくない」とは言いませんでした。どんなことも練習すれば段々と出来るようになる成長する、そんな経験の1つとなっていたらいいなと思います。

さくら組

寒い日が続いていますが、さくら組のお友だちは毎日元気に過ごしています。ニット帽を嬉しそうに被り、ジャンパーのファスナーも自分でできるようになって、園庭に行くための準備は何をするより速いです。霜や氷を見つけて触ってみたり、お砂場では氷を使って料理をしたりと自然に触れることを楽しみながら遊んでいます。お部屋では、絵カードを使って神経衰弱やコマ回しが人気です。女の子はプリンセスになりきって遊んでいます。だんだんと遊びが変わってきていて成長を感じます。さくら組の生活も残すところ2か月となりました。感染症等に気を付けながら元気に過ごしていきましょう。

つくし組

お正月を明け、また体がひとまわり大きくなったように感じます。色とりどりの毛糸の帽子をかぶって、あたたかい時間にお戸外へ出て元気に遊んでいます。お部屋に戻った後は、お袖をめくって自分で蛇口をひねり手を洗います。ブクブクうがいも大分上手になりました。給食も進級に向けてカレーや揚げ物、ゴマの使用など少しずつ2歳児に向けた内容に移行しています。「いただきます」と両手を合わせ大きなお口でおいしそうに食べる姿が微笑ましく、たくましいです。まだまだスプーンの持ち方が下手持ちの子が多いので、進級に向けてお家でも働きかけて頂けたらと思います。よろしくお祈りします。

すみれ組

戸外遊びが大好きなすみれさん、この厳しい寒さにも負けず準備体操を済ませて元気に走り出す毎日です。特にブームなのが大縄跳び、タイミングがつかめずに苦戦していたのは最初のうちだけでどんどん上達していっています。中には回っている大縄に入って2人跳び、3人跳びと人数を増やして挑戦するお友だちや縄を回せるお友だちもいたり、とても頼もしいです！生活面では進級への意識が少しずつ芽生えてきたように感じます。ご家庭でもお支度を自分でしたり、お食事を良い姿勢で食べたりなど、お兄さんお姉さんを意識して過ごして頂けたらと思います。今月も仲良く元気に過ごしましょう！

たんぽぽ組

日差しが心地よく感じる日があったかと思えば、この季節らしい冷え込みになったり、体調管理が難しいですが、たんぽぽ組のお友だちは元気いっぱいです。園庭では暖かい日だまりを探したり、お水を凍らせて観察したり、この時期ならではの遊びが満喫できています。お友だちと何かを発見しては、一緒に喜び合い絆の深まりも感じられ嬉しく思っています。今年度も残り2か月を切りましたね。これまで以上に一日一日を大切に過ごして行きたいと思っています。進級に向けて、保護者の方々をお願いをする機会も多くなると思いますが、ご協力をお願いいたします。

めばえ組

寒い季節ですが、日中は暖かい日が多くめばえ組のお友だちにとっても過ごしやすい気候が続きましたね。年明けから活動量が増え、小さな靴を履いて園庭をお散歩したりハイハイも速くなったり子どもたちの成長に驚かされる毎日です。最近では発語や喃語も多く聞かれるようになり楽しそうにお話してくれています。優しく受け止めながらわらべうたなどを通して言葉にもたくさん触られるようにしています。今月で全員が1才を迎えます。一緒に過ごしているつくし組のお友だちとの関わりを楽しみ、それぞれの月齢に合った遊び、冬らしい遊びを取り入れていながら今月も元気に過ごしたいですね

♪2月のうた♪

森クラス…「まめまぎ」
ひまわり組…「ドキドキドン！一年生」
すみれ組…「世界中の子どもたちが」
さくら組…「ゆきのぺんぎやさん」
たんぽぽ組…「豆まぎ」
「北風のチャチャチャ」
つくし組…「てぶくろ」
めばえ組…「こーこはとうちゃん」

《3月の予定》

3月 5日(火) 卒園記念写真撮影(ひまわり組)
CATV「もうすぐ一年生」撮影(ひまわり組)
3月15日(金) お別れ遠足(3歳以上児)
3月19日(火) ひまわり組保護者役員会 17:30~
3月23日(土) 卒園式(ひまわり組)
3月30日(土) 新年度準備のため土曜保育はありません。

各クラス進級に向けて、保護者の皆様をお願いすることがあるかも知れません。ご協力をお願いします。

