

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7年2月1日発行 TEL 43-7185
E-MAIL higashiho@ia9.itkeeper.ne.jp

寒さが一段と厳しくなったり、暖かい日には花粉の飛散が始まったり、寒暖差が大きく体調が崩れやすい時期ですが、子ども達は「お外に行こう〜!」と元気いっぱい走り回っています。冬こそ外で身体を動かし、体力づくりをしていきたいですね。なかなか雪が降りませんが、2月には冬ならではの雪遊びが出来るのを楽しみにしています。今年度も残り2か月となり、それぞれが進級、入学を控え期待や不安が膨らみはじめています。改めてお子さんの成長を見つめ「こんなことが出来るようになった」「少し大人になったかな」と嬉しく感じている頃と思いますが、次への期待から大人の方が焦ってしまい「これ出来ないよ○○になれないよ!」などと言ってしまいがちです。頑張っ

て欲しいなど思うところは「ここができるようになるといいね」「一緒にやってみようか」と励ましながら、少しでも出来るようになったことを認めてあげて不安を減らし、大きくなることを喜び、期待ができる2か月にしていきましょう。

10月から始まった、都留文科大学教養学部地域社会学科の秦先生と大学生による「森のようちえん」講座が1月17日で終了しました。鹿留の森での探索や階段作り、楽山の探索、最終日には都留文科大学のソローの小屋付近で遊び、たき火も楽しみました。大学生との出会いやふれあいは子ども達にとって楽しい素敵な思い出となることでしょう。都留文科大学の皆さんありがとうございました。

先日、ひまわり組園内俳句カルタ大会を開催しました。お正月明けから練習を始め毎日取り組みました。いつもの年より俳句カルタの貸出数が多く、お家の方もお忙しい中、何度も練習して下さったようで、本当にありがとうございました。また芭蕉の句碑(田原の滝にあります)も見に行ったというご家庭もあり、お子さんの興味に寄り添って知識や興味を広げていこうとする保護者の方の深い愛情を感じました。大会当日は、緊張しながらみんな真剣に札を取り合いました。負けて泣いてしまうお子さんもいましたが、それだけ真剣に頑張った証であり、悔しい気持ちを経験することも大切です。一生懸命に向き合った気持ちを持てたことが次への挑戦や成長にも繋がっていくことでしょう。余談ですが都留市俳句連盟会長の板津松男様が園内で俳句カルタ大会を続けていることを知り大変喜んでくださり、使用していない俳句カルタを2つ寄贈して下さいました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。今月もたくさんの地域の方が東桂保育園の子ども達のためにとご尽力いただけたことに感謝しています。

ほけんだより

気温差があり、乾燥した日が続いています。2月3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。感染症もまだまだ流行っているの、手洗いうがいをしっかり行い予防に努めましょう。

覚えておきたいノロウイルス・ロタウイルスの特徴

	ノロウイルス	ロタウイルス
主な感染経路	接触感染	接触感染
潜伏期間	約半日～2日	約2日～4日
ウイルスが便に排出される期間	3週間以上	3週間以上
環境中のウイルスの生存期間	約8時間～7日	約6日～60日
アルコール消毒の効果	効果なし	効果なし
感染するウイルス量	10～100個程度	10～100個程度

※感染性胃腸炎を防ぐには手洗い第一!

感染性胃腸炎は、冬に多く見られる病気ですが近年は春先や初夏などにも発症し季節性がなくなりつつあります。今県内でも増えているとのことで注意が必要です。下痢、嘔吐があったときには必ず1日お休みして様子を見てください。

気をつけて! インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下のお子さんに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒り出したりうわごとを言ったり…などの言動が見られることもあります。このような症状がでたらすぐに医療機関を受診してください。

12月後半から1月に発生した感染症
・インフルエンザA ・コロナウイルス
年末から年始にかけて多くのお友だちが上記の感染症に感染しました。今後も発熱には注意していきたいと思います。

冬のスキンケア 子どもの肌はとてもデリケート。冬は暖房で湿度が低くなり乾燥し肌荒れが起こりやすいです。「優しく洗って、しっかり保湿」をしてお子さんの肌を守りましょう。

- ① 毎日お風呂に入り、肌を清潔に保ちましょう。寒いと、お湯を熱めにしがちですが、熱すぎると皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下するので、ぬるめ(38～40℃)にし、長湯をしないようにしましょう。湯冷めが心配な時は、部屋を暖かくしておきましょう。
- ② 肌の乾燥が強い時は、保湿剤を使いましょう。入浴後、やわらかいタオルで体を軽く抑えるようにふき保湿剤の量は大人の指先から第一関節まで(2.5cm)を、大人の手のひら2枚分の面積に優しく塗りましょう。
- ③ 肌を刺激する素材の服は避けましょう。化学繊維は静電気が起こりやすく、肌に刺激となるため、肌に直接接触する肌着は、綿など肌触りの良いものを選びましょう。

2月生まれのおともだち

5歳のおともだち

- 3日 あいりちゃん
- 9日 みすみちゃん

2歳のおともだち

- 4日 ゆうひちゃん
- 10日 れいあちゃん



月 日	曜日	子どもの予定	園の予定
2月3日	月	①「豆まき集会」節分ランチ	
4日	火		都留保連給食委員会 小林
6日	木	② お仕舞のお稽古(ひまわり組)※袴を履いてお稽古	
10日	月	山梨県立大学生保育実習(~25日)	職買検便
11日	火	建国記念の日	
12日	水	帝京大学生保育実習(~26日)	
13日	木	③ お仕舞の発表会(ひまわり組)	
14日	金		全買寝具持ち帰り
18日	火	④ みそづくり(すみれ組)	園内献立会議
19日	水	⑤ ほうとうづくり(3歳以上児)	園内研修A
20日	木	リトミック指導(すみれ・ひまわり)	園内研修B
21日	金	リトミック指導(さくら)	
23日	日	天皇誕生日	
24日	月	振替休日	
26日	水		法人理事会
27日	木		ヒヤリ・ハット会議
28日	金	出席ノート集計 2月の園だより発行	全買寝具持ち帰り

※避難訓練は予告なしで行います。

おたより

- ① 2月2日(日)は節分です。1日遅れですが自分で作った鬼のお面をつけ、健康を願い自分の中の悪い鬼を追い出すように豆まき集会を行います。豆は誤飲の心配がありますので、新聞紙を丸めて豆に見立て、「鬼は外！福は内！」と大きな声が響くことでしょう。この日の食事は節分ランチです。
- ② お仕舞の発表会前最後の練習です。発表会で力が出せるようにしっかり練習に励みましょう。袴を履いて練習をしますのでお休みしないようお願いいたします。
- ③ お仕舞の発表会です。1年間取り組んできたお子さん達の成果をご家族に見て頂きます。着物や袴姿が可愛くもあり、少し大人びて見えることでしょう。発表会后武田先生と武田のお父様武田尚弘先生、弟武田崇史先生により『土蜘蛛』を演じてくださいます。本物の演目を身近で感じられる素晴らしい時間となります。
※10:25にホールにお集まりください。参加人数は特に制限はありません。祖父母の皆様もお越しくください。
※感染症予防の為マスクの着用をお願いします。
- ④ すみれ組が味噌作りをします。来年のほうとう作りに使う予定です。味噌作りには納豆が大敵です！納豆菌が紛れ込んでしまうと麹菌が負けてしまい大豆が味噌になりません。前日から豆の仕込みを始めますので17日・18日は納豆を食べずに登園してください。ご協力よろしく申し上げます。
- ⑤ 山梨県の郷土料理「ほうとう」を幼児クラスが作ります。麺打ちから始めて、お野菜の皮むき、包丁で切る…等お子さん達が体験します。ひまわり組が昨年の冬に仕込んだ味噌を使うので美味しいほうとうが出来上がりそうです。持ち物はエプロン、三角巾、マスクです。爪を切っておいてください。
*祖父母の方でほうとう作りのボランティアを募集しています。ご希望の方は担任までお知らせください。

3歳以上児へお知らせ

1月よりニット帽の着用をお願いしていましたが、気温が高い日が多く、動くときたくさん汗をかいてしまいます。2月からは日除け帽子に戻して活動します。雪の日などにはお知らせしますので雪遊びセットと一緒に持たせてください。
※2歳未満児はそのままニット帽の着用をお願いします。

ひまわり組へお知らせ

小学校入学を控え、今月からお昼寝は終了します。土曜保育希望の日はお布団とパジャマを持たせてください。

3月行事予定

3月7日(金)すみれ組保護者会を開催します。各家庭1名のご参加をよろしくお願いいたします。
17:30 ホールにお集まりください。

3月13日(木)3歳以上児「お別れ遠足」

3月18日(火)ひまわり組保護者会を開催します。17:30 ホールにお集まりください。

3月22日(土)卒園式です。詳細は後日お知らせします。

なにかとお忙しい時期とは思いますがご協力をお願いいたします。





2月の献立

※おやつ欄の()内は未満児に加わる食品

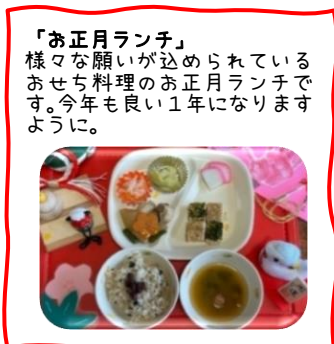
実施日	曜日	献立			主な食材			熱量
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
10	月	ご飯	・ドライカレー ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・アップルパイ ・番茶 (ミルク・番茶)	・豚挽肉・大豆・豆乳 ・魚肉ソーセージ・卵 ・わかめ	・玄米・小麦粉 ・じゃがいも ・パイ皮	・人参・玉葱・ピーマン ・ブロッコリー・蓮根・コーン ・インゲン・バナナ・りんご	588 1.3
25	火	あんかけうどん	・かぼちゃとちくわのフライ ・みかん	・お好み焼き ・番茶 (ミルク・番茶)	・豚挽肉・煮干・ちくわ・卵 ・豆乳・魚肉ソーセージ ・シラス・鰹節・青のり	・うどん・片栗粉 ・小麦粉・パン粉 ・中華麺	・人参・白菜・玉葱・椎茸・生姜 ・かぼちゃ・みかん・キャバツ ・もやし・ネギ	521 1.8
12 26	水	ご飯	・サワラの西京焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁(ニラ・豆腐・麩) ・りんご	・スイートポテト ・食べる煮干し (ミルク・番茶)	・サワラ・みそ・油揚・豆腐 ・煮干・卵・豆乳 ・食べる煮干	・玄米・麩 ・さつまいも	・切干大根・人参・蓮根・椎茸 ・インゲン・ニラ・りんご	593 1.5
13 27	木	フランスパン	・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 ・番茶 (ミルク・番茶)	・ツナ・鶏肉・牛乳・鮭 ・青のり	・フランスパン ・じゃがいも ・玄米・ゴマ	・人参・玉葱・ブロッコリー・コーン ・ピーマン・しめじ・もやし ・いよかん・バナナ	588 1.5
14 28	金	しらすご飯	・鶏肉のごま焼き ・小松菜のおかか和え ・みそ汁(1/4・焼豆腐・わかめ) ・バナナ	・バレンタインクッキー(4日) ・おつけ団子(28日) (ミルク・番茶)	・シラス・鶏肉・鰹節 ・豆腐・わかめ・煮干・みそ ・卵	・玄米・ゴマ ・小麦粉 ・ココア	・生姜・小松菜・もやし・人参 ・えのき・バナナ・牛蒡・ネギ	579 543 1.6 1.9
1 15	土	スパゲティ ナポリタン	・おかか和え ・みそ汁・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ・番茶	・魚肉ソーセージ・ツナ ・わかめ・豆乳・卵	・スパゲティ ・ゴマ・小麦粉	・人参・玉葱・ピーマン・切干大根 ・きゅうり・柑橘・バナナ	561 1.9
17	月	豆とひじきの ご飯	・ほうれん草カレー ・大根サラダ ・コンソメスープ ・いちご	・ぎょうざピザ ・番茶 (ミルク・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉・ツナ ・チーズ・魚肉ソーセージ	・玄米・じゃがいも ・ぎょうざの皮	・人参・玉葱・ほうれん草・蓮根 ・大根・きゅうり・パプリカ・コーン ・もやし・ネギ・えのき・いちご ・ピーマン	568 2.0
4 18	火	ご飯	・肉野菜炒め ・さつまいもサラダ ・みそ汁(豆腐・小松菜・わかめ) ・バナナ	・シュガーお麩ラスク (ミルク・番茶)	・豚肉・チーズ・豆腐・煮干 ・みそ	・玄米・ゴマ ・さつまいも・麩	・人参・玉葱・ニラ・にんにく ・ブロッコリー・小松菜・しめじ ・バナナ	552 1.4
5 19	水	ほうとう	・生揚げの煮物 ・三色わかめ和え ・みかん	・小豆豆腐蒸しパン ・番茶 (ミルク・番茶)	・油揚・豚肉・煮干・みそ ・生揚げ・わかめ・卵・豆乳	・ほうとう ・小麦粉・甘納豆	・人参・かぼちゃ・牛蒡・ネギ ・蓮根・しめじ・もやし・小松菜 ・みかん	557 1.6
6 20	木	人参パン	・ミートボールのトマト煮 ・スパイン風オムレツ ・白菜スープ ・バナナ	・いなりざし ・みかん ・番茶 (ミルク・番茶)	・合挽肉・豆乳・卵・チーズ ・油揚	・人参パン ・じゃがいも ・パン粉・白米 ・ゴマ	・玉葱・トマト・人参・白菜・えのき ・コーン・バナナ・みかん	580 1.8
7 21	金	納豆ご飯	・カレイの照り焼き ・大根の甘酢和え ・みそ汁(油揚・里芋・牛蒡・葱) ・みかん	・バナナケーキ ・番茶 (ミルク・番茶)	・納豆・カレイ・わかめ ・油揚・煮干・みそ・卵 ・豆乳	・玄米・里芋 ・小麦粉	・大根・きゅうり・ネギ・牛蒡 ・みかん・バナナ	528 1.8
8 22	土	チャーハン	・おかか和え ・みそ汁・柑橘	・リッツ・バナナ ・番茶	・卵・魚肉ソーセージ ・鰹節・わかめ	・玄米・麩 ・リッツ	・人参・玉葱・ピーマン ・キャバツ・きゅうり・柑橘 ・バナナ	483 1.7

お食事だより

ますます寒さが厳しくなってきましたね。2月の献立には、寒さに負けないように冬の食材をたっぷり使った温かいメニューを取り入れました。節分やほうとう作り、バレンタインなどの行事も盛りだくさんです。行事や郷土料理からも食の楽しさをたくさん感じてもらえると嬉しいです。

保育園で1日の	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養給与目標量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
提供栄養量	569kcal	20.7g	17.3g	1.5g

「新メニュー紹介」 スペイン風オムレツ
炒めたじゃがいもや色々な野菜が入っているオムレツです。



「お正月ランチ」
様々な願いが込められている
おせち料理のお正月ランチです。
今年も良い1年になりますように。



「お誕生会」
冬の寒さを乗り越え強い子
になってね！お誕生日おめで
と！

お願い…13日(木)のメニューに「牛乳」が入ります。久しぶりの提供食材です。アレルギーの新規発生を防ぐためあらかじめご家庭で摂取をお願いします。変化があった場合は園に連絡をお願いします。

「節分」今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目、特に春が来る前の大切な日です。豆まきをしたり、いわしを食べたりして、病気などの悪いものを追い出して、元気に過ごせるように願うとともに、新しい季節の始まりをお祝いします。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。どんな鬼が出てくるかお楽しみに！

節分ランチ

2月3日(月)

- ・おにごはん
 - ・いわしフライ
 - ・わかめの和え物
 - ・豚汁
 - ・いちご
- おやつ
・ビスケット
・バナナ
・番茶



「節分は窒息・誤嚥に注意」 一消費者庁HPより引用一

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)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を行い、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

秋から始まった森のようちえんは先月で終了となりました。大学生のお兄さんお姉さんともすぐに打ち解けて、毎回一杯楽しむ姿が見られました。最終回はたき火を囲んで、ひまわり組が収穫したさつまいもを焼きいもに！みんなで食べたあの味は格別だったと思います。そして1月に頑張ったことと言えば「俳句カルタ大会」。始めは普段のカルタと違って「難しい〜！」といった様子でしたが、毎日必ず園で練習したり、お家に持ち帰って練習したり、どんどん俳句と絵札を覚えていく吸収力に驚かされました。悔しくて涙を流すこともありましたが、それも大事な経験となっていると思います。ひまわり組で過ごす時間も残りわずかです。楽しい思い出をまだまだたくさん作っていきたいですね。なるべくお休みのないように、元気に過ごしましょう！

さくら組

今年度もあっという間に残り2か月となりました。春はお友達と同じ空間の中で別の遊びを楽しんでいた子も多かったですが、秋冬にかけてお友達と一緒に遊ぶことがもっと楽しいと感じた子が多く、「一緒にあーそーぼ！」「先生、〇〇ちゃんと遊びたいんだけどどこにいる？」などとお友達との世界観や関わりがより一層大好きになったさくらさん。クラスとしてもまとまりが出てきており、進級時を思い返すと成長を感じる日々です。そしていよいよすみれ組さんへの進級も近づいてきました。園では箸移行に向けて指先を意識して動かす遊びを楽しんでいます。「お兄さんお姉さんだからこんなこともできるぞ！」と張り切って取り組むことができるさくらさんなので、その気持ちを盛り上げて頑張っているところを見守ってあげたいですね。

つくし組・めばえ組

寒さに負けず毎日元気いっぱいの子どもたち。つくし組さんは自分の荷物を自分でかごに入れたりズボンや靴下を着脱したり、上衣の着脱にもチャレンジする子が増え「じぶんで」と楽しみながら取り組んでいます。ぜひお家でもお子さんのチャレンジを見守ってあげてくださいね。めばえ組さんはハイハイやつたい歩きをしながら興味のあることには「わたしもやりたあい」と手を伸ばししっかり自己主張してとても微笑ましいです。指先を使った遊びや簡単なルールのある遊びも経験しながらお友だちの名前を呼び合い一緒に楽しんでいます。お友だちを意識しながら自分の思いが優先でトラブルになってしまうこともあります。お友達の輪の中で小さいながらもどうすればよいか一緒に学んでいく大切な経験なので一つ一つ丁寧にかかわっていきたいと思います。

すみれ組

「せんせい、いろがかわった！」新しい年を迎えてお正月遊びを満喫する中、牛乳パックを利用してコマ作りを楽しみました。マーカーペンで好きなように色付けをし、いざ回してみたところ思いもよらずきれいな色の変化に驚いた子ども達。さらに色を足してみたり、お友だちのコマの様子にも関心を持ち、いかに長く回せるか工夫する姿も見られました。又、すごろくをみんなで手作りし自分の駒を作って楽しみました。最近では、ひらがなや数字に関心を示す姿があり自分の名前を読んだり書いたりする姿がみられています。生活面では進級への意識が少しずつ芽生えてきたようで時計を見ながらみんなでごちそうさまが出来よう頑張り身の回りの事を自分で考えて行動する姿がみられます。ご家庭でも出来る事はぜひ任せてあげて下さいね！

たんぼぼ組

日中は温かな陽気が続き、以上児さんがプランターに植えたチューリップに小さな芽が出ました。それに気づいたたんぼぼ組さんはお外に出ると必ず様子を見に行き「おおきくなったかな」と咲くのを楽しみにしています。あっという間に2月になり進級に向けて身の回りのことに自分で挑戦するたんぼぼ組さん。ジャンパーのファスナーが難しく「できない、できない」と諦めていたお友だちも毎日くりかえし頑張ってきたことで出来るようになり「できた！」と喜んでいる姿は、達成感に満ち溢れています。集団遊びにも興味を持つようになり、以上児さんの遊びに混ぜてみたり、クラスで遊んでみたりと楽しめるようになりました。鬼ごっこの、鬼と逃げの区別がまだしっかりとできない部分はたんぼぼ組さんらしくかわいい姿で微笑ましいです。

♪2月のうた♪

森クラス…「まめまぎ」
「コンコンシャンのうた」

ひまわり組…「にじ」

すみれ組…「すうじのうた」

さくら組…「かぜさんだって」

たんぼぼ組…「まめまぎ」
「コンコンシャンのうた」

つくし・めばえ組…「てぶくろ」
「おにさのるすに」

January photo gallery

