



# 保育ルームルナⅧ喜多山 園だより

平成 30 年度 2 月号



作成者：田中美香・澤田りつ子・水野今日子

真冬の寒さに負けず、朝から「おはよう」と元気いっぱいに登園する子どもたち。ルナⅧは笑顔とにぎやかな笑い声であふれ 不思議と寒さを忘れてしまいます。この時期は寒いからと部屋に閉じこもってばかりせず、今だからこそ楽しめる遊びを取り入れていきたいです。また感染症やインフルエンザの予防にも注意して、湿度の調整、換気をこまめに行い過ごしていきたいと思います。

## 2 月の予定

- 1 日（金） 節分の会
- 20 日（水） 身体測定
- 22 日（金） 誕生会
- 26 日（火） 避難訓練



## 今月の保育目標

- ・寒さに負けず、体を動かす。
- ・冬の自然に興味をもち楽しむ。

## 今月の歌

おにはそとふくはうち

## 冬に流行する感染症

### ・RS ウイルス感染症

4～5日の潜伏期間のあと38～39℃の発熱や鼻水、咳などがでる呼吸器の感染症。赤ちゃんが感染すると肺炎や気管支炎など重症化しやすいので注意が必要。

### ・インフルエンザ

1～3日の潜伏期間のあと急に高い熱が出て、悪寒、のどの痛み、頭痛、関節痛ではじまり嘔吐、下痢などの症状がでることがある。肺炎や気管支炎、中耳炎を併発することがあるので注意が必要。

解熱後 2 日経過後かつ、発症後 5 日経過するまで出席停止（発症した日から 6 日）。

### ・ロタウイルス・ノロウイルス感染症

ロタウイルス（乳幼児嘔吐下痢症）は潜伏期間 2～3 日。高熱、腹痛のほか、激しい嘔吐と激しい下痢が起こる。白っぽい米のとぎ汁のような下痢が続き 幼児は脱水になりやすく入院することが多い。

ノロウイルスはさほど熱は高くはないが、嘔吐・下痢などの胃腸炎症状を起こす。

### ・溶連菌感染症

38～39℃の発熱とのどの痛み。3 歳未満ではあまり熱があがらないといわれている。体や手足にちいさくて紅い発疹がでたり、舌にイチゴのようなツブツブができる。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）、水ぼうそう（水痘）、アデノウイルス胃腸炎なども冬にかかりやすい感染症です。

体調の変化に気をつけて下さいね



## 2月生まれのお友だち



いとう ゆりさちゃん  
3歳になりました



なりた けいすけくん  
1歳になりました



守山東中学校の生徒さんが職場体験に来てくれました。



寒さに負けず 戸外で元気に過ごしています。



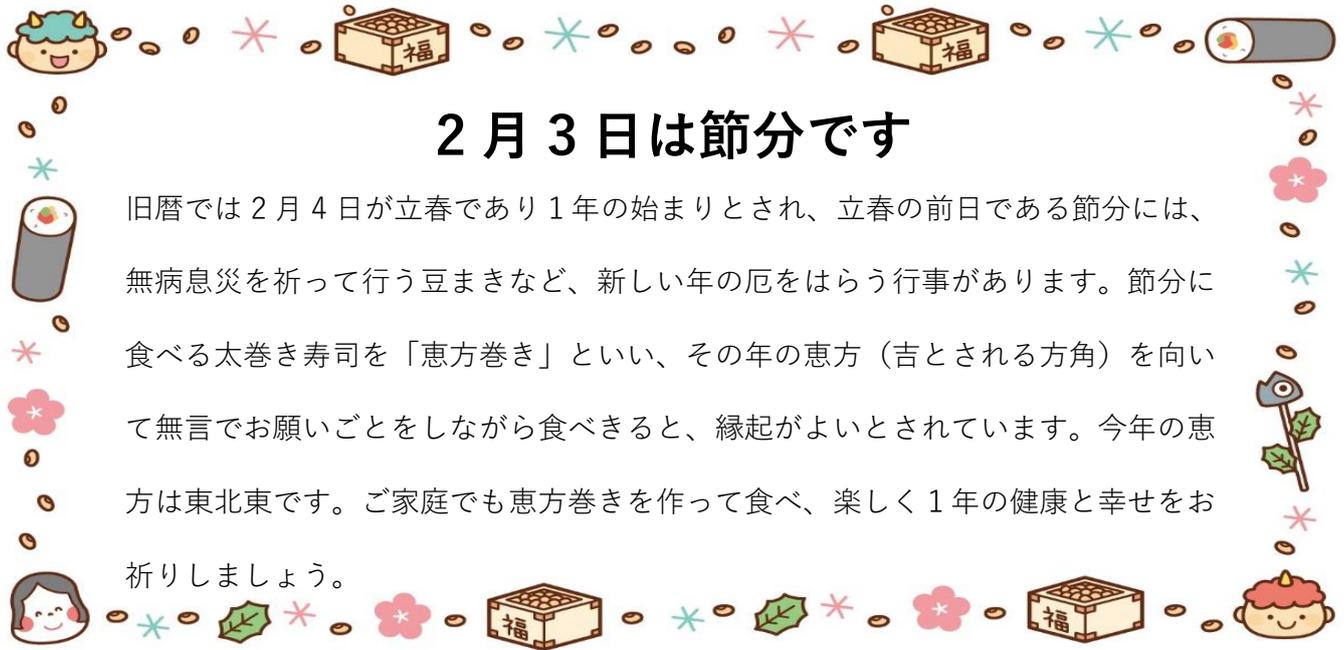
2歳児さんは電車に乗って大森保育園に行ってきました。



0・1 歳児の制作

2 歳児の制作





## 2月3日は節分です

旧暦では2月4日が立春であり1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（吉とされる方角）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。今年の恵方は東北東です。ご家庭でも恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 大豆の栄養

大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれ「畑の肉」とも言われています。大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。また、ビタミン・食物繊維カルシウム・鉄分も含まれており、節分に限らず大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な身体づくりを心がけましょう。大豆製品は給食にもよく登場します。

豆腐・きなこ・みそ・しょうゆ・納豆・おから・豆乳などは



様々な料理に使うことができるので、おうちでの食事にも積極的に取り入れてみましょう。

### 大豆製品を使ったおやつ

### ☆豆腐マフィン☆

[材料] (小さいカップ10個分)

木綿とうふ 140g 小麦粉 100g さとう 45g 卵 1個  
ベーキングパウダー 4g

[作り方]

- ① 水切りをせずに豆腐を泡だて器でつぶす。
- ② ①に卵・さとうを加えて混ぜる。
- ③ ②に残りの粉類を加えて混ぜる。
- ④ 小さいカップに7~8分目まで入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。



## 平成31年度

## 2月の献立表

日にち	献立	給食の材料名				おやつ
		赤 群	黄 群	緑 群	調味料	
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる		
1.14	関東煮風 ソテー はん	生揚げ はんぺん、卵	里芋、油	こんにゃく、大根 コーン缶、なばな	みりん 醤油	1日恵方巻き 14日あずき 蒸しケーキ
15.28	煮魚 ひじきとじゃが芋の炒め煮 りんご ごはん	白身魚 ひじき	さとう じゃが芋 油	しょうが、人参 さやいんげん りんご	醤油 みりん	15日バナナ せんべい 28日 おふのラスク
2.16	あんかけうどん	豚肉	うどん 片栗粉	人参、ねぎ ほうれん草	醤油 みりん	せんべい
4.18	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 食パン	鶏肉 スキムミルク	じゃが芋、上新粉 さとう	人参、玉ねぎ しめじ、キャベツ ブロッコリー	コンソメ 果実酢	そぼろごはん
5.19	コロッケ ツナのあえもの、ごはん	豚挽肉 ツナ缶	じゃが芋、小麦粉 油、パン粉	玉ねぎ もやし	コンソメ 醤油、果実酢	フルーツ ミックス
6.20	豆腐の卵煮 しょうが炒め ごはん	豆腐、卵 豚肉	さとう 油	人参、しめじ ねぎ、ほうれん草 しょうが、玉ねぎ	みりん 白醤油 醤油	焼きそば
7.21	坦々汁ビーフン 酢の物 ごはん	豚挽肉、白みそ 赤みそ わかめ	ビーフン、油 さとう、すりごま ねりごま	白菜、しょうが、玉ねぎ -にら、人参、にんにくき ゅうり、みかん缶	鶏がらだし 醤油 果実酢	ジャムサンド
9.23	五目うどん	豚肉	うどん	人参、ほうれん草 干し椎茸	みりん 醤油	バナナ
8.25	ポークビーンズ マカロニサラダ ロールパン	大豆水煮、豚肉	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ ピーマン、人参 きゅうり	コンソメ ケチャップ	鮭ごはん
12.26	たきこみごはん 白みそ汁 みかん	鶏肉、焼ちくわ 油揚げ、白みそ	油	ごぼう、干し椎茸 人参、さやいんげん かぶ、ねぎ、みかん	みりん 醤油	じゃこト ースト
13.27	白菜と肉団子のスープ煮 わかめの炒め物 ごはん	鶏挽肉、豚挽肉 豆腐、わかめ ツナ缶	片栗粉、ごま油	しょうが、エリンギ 白菜、チンゲン菜 切干大根、人参	鶏がらだし 醤油	バナナケーキ
22 誕生会	メキシカンライス スープ オレンジ	鶏肉、大豆水煮	油	にんにく、エリンギ 人参、トマト、エリンギ 玉ねぎ、ピーマン、白菜 あさつき、オレンジ	カレー粉 ケチャップ 鶏がらだし コンソメ	カステラ ケーキ