

# 行事予定と献立 2月

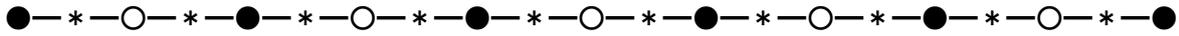
2024.1.29

認定こども園みゆき 栄養士 山本 栞  
結城 由佳

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	はついきけいそく 発育計測	ごはん	プルコギ たまごスープ じゃがいものオープンやき バナナ	レモンラスク	ブルーベリー マフィン
2 金	はるま かいせつぶん 春を待つ会(節分) ふとんも かえ 布団持ち帰り えほんか だ 絵本貸し出し	ごはん	さかなのかばやきふう みかん ほれんそうとしゅんぎくのおかかあえ のっぺいじる	りんごかんてん	おはぎ
3 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	ホットケーキ	アップルパイ
4 日					
5 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい ウインナーとかぶのスープ バナナ	こくとう むしパン	オレンジババロア
6 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	うめ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる みかん	わらびもち	ピザトースト
7 水		ごはん	さかなのコーンソースかけ コンソメスープ こまつなとベーコンのいためもの オレンジ	ヨーグルトあえ	ドリカボクッキー
8 木	はっぴょうかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習②	ごはん	たにんどん もやしのあえもの バナナ	ビスコ	いなりずし
9 金	ほけんしょいくしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	きっかシューマイ はるさめサラダ もずくスープ オレンジ	ピーナッツ クリームパン	おやつぎょうざ
10 土		ごはん	とりそぼろどん きゃべつのでそくせきづけ バナナ	チーズ スティックパイ	マーラーカオ
11 日	けんこくきねんび 建国記念日				
12 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
13 火		うどん	かきたまあんかけうどん かにずあえ オレンジ	おさつごまやき	にんじんごはん
14 水	はっぴょうかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習③	ごはん	とりにくのからあげ きのこじる はくさいとあおなごまあえ みかん	ウエハース	ココアケーキ
15 木	いどうとしょかん くみ 移動図書館(ぞう組)	むぎ ごはん	おでん ブロッコリーのおかかあえ バナナ	シュガートースト	グレープ フルーツゼリー
16 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのかおりフライ スパゲティサラダ ポトフ オレンジ	かわりくずもち	ちゅうかふう クッキー
17 土	せいかつ はっぴょうかいせいじ 生活発表会(2~5歳児)	ごはん	カレーライス だいこんとツナのサラダ バナナ	せんべい	どらやき
18 日					
19 月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー とうふじる オレンジ	もちもちパン	パルミエ
20 火	リミック(0.5歳児) せいきゅうしょ はいふよてい 請求書配布予定	さつまいも ごはん	れんこんハンバーグ バナナ こまつなのなめたけあえ みそしる	とうにゅう くずもち	コーンマヨ トースト
21 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 しげんかいしゅう ほごしゃかい 資源回収(保護者会)	むぎ ごはん	コロケ いときりこんぶのにつけ スティックきゅうり すましじる みかん	クラッカーピザ	やきそば
22 木	えほんよ き ぐみ 絵本読み聞かせ(ぞう組) えほんか だ 絵本貸し出し	ごはん	さかなのチーズやき もやしとピーマンのソテー やさいスープ オレンジ	わふうポテト	とうふドーナツ
23 金	てんのう たんじょうび 天皇誕生日				
24 土		ごはん	マーボーどうふどん だいこんときゅうりのそくせきづけ バナナ	セサミパイ	スイートポテト
25 日					
26 月	リミック(2.3歳児) こめた ぞう米炊き②	ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ オレンジ	チーズ むしパン	あずきパイ
27 火	たんじょうびかい 誕生日会 こうぎ ふりかえ 口座振替(JA)	コーン ピラフ	チキンカツ~ごまみそダレ~ マッシュポテト ゆでやさい はくさいのスープ いちご	おれんじ かんてん	しょくパン オムレット
28 水	いかけんしん 医科健診(13:30~)	むぎ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき みかん ひじきのにつけ さつまいものあまに すましじる	ジャムサンド	やさしいり ポッキー
29 木	リミック(1.4歳児) げっかん えほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ かきたまじる バナナ	じゃがいももち	ココアクッキー

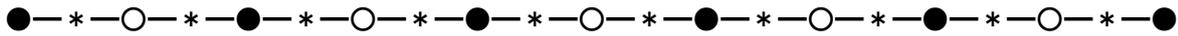
もうすぐ立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。そんな寒さをはねのけて、園庭を走り回ったり、縄跳びをしたりと子どもたちは毎日元気いっぱいです。寒さや乾燥が気になる時期ですが、感染症・風邪やインフルエンザに負けず引き続き手洗い・うがい、加湿・換気の徹底など一人ひとりができる取り組みをしながら規則正しい生活リズムを身に付けて、元気に冬を乗り切りましょう！！

また、発表会に向けて毎日活動していますのでしっかり朝ごはんを食べて元気に保育所に来てくださいね。



さて、2月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話する予定です。子どもたちにとっての睡眠は、心身を休息させると共に身体をつくり、脳を発達させる役割があります。睡眠を十分にとらないしていると脳の機能が低下して、ちょっとしたストレスにも弱くなり、集中力が低下したり、ホルモンのバランスなども崩れてしまいます。また、成長過程にある幼児期は生活リズムの基礎を作る重要な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切なことです。

生活リズムを整えるための合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』です。朝は気持ちよく目覚め、ごはんをしっかり食べて、よく遊び夜はぐっすり眠るという繰り返しを週間づけて、「こころ」と「からだ」の健康につなげましょう。



冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。

春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたそうです。

### ● 豆まき

豆まきは「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「魔滅(魔を滅する)」、鬼を払って、福の神を迎え、年の数だけ食べます。一年の無病息災を願うという意味があり、邪気を祓い清めます。

豆まきの豆にはなぜ煎り豆を使い、生豆を使わないかという「拾い忘れものから芽が出ると良くないことがある」と言われているからです。



## 節分クイズ!



鬼が嫌いな魚はな〜んだ?



① あじ



② いわし



③ まぐろ

こたえは……② いわし

鬼は「いわし」を焼いた時の匂いが苦手なんだって！「いわし」は栄養が豊富なので、悪いことを追い払う力があるとされています。地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べる風習があります。

