



園だより



令和7年 2月 上鳥羽保育園
 [携帯電話] 080-2415-1581
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

暦の上ではもうすぐ立春とは言え、一年で一番寒い時期になりました。子ども達は戸外遊びや散歩に出かけ元気よく遊んでいます。また室内では、一年のまとめとしての生活発表会に向けて、各クラスとも楽しんで取り組んでいます。当日はどんな姿を見せてくれるのかおたのしみに!! そして2月には、卒園、修了にむけて子ども達ひとり一人の頑張りを認め、励まし、次のステップへつながるよう見守っていきたいと思います。感染症も流行する季節です。ご家庭での体調管理をよろしくをお願いします。



お知らせ

◎1月の園だよりでお知らせしていたゆり・ふじ組のクラス懇談会について変更になっていますのでご確認をお願いします。

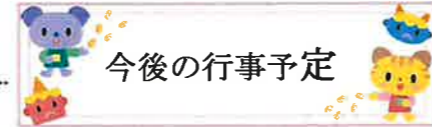
- ・ゆり組懇談会 → 3月11日(火)
 - ・ふじ組懇談会 → 3月7日(金)
- よろしくをお願いします。

◎毎月20日が締切日となっている時間変更届などの書類が、4月分のみ2月28日(金)提出締切日となっています。詳しくは掲示板のポスターなどで確認をしていただき、期日内に提出をお願いします。

自己肯定感を育てましょう

一度は聞いたことがある”自己肯定感”

自己肯定感が高い子どもは、自分に自信を持ち、強い精神力で意欲的に行動することができます。「愛されている」「認められている」「わかってもらえている」という感情の中で育つ自己肯定感。たくましく生きていく力を育てていきましょう。



今後の行事予定

- ・お別れパーティー → 3/4(火)
- ・サッカー大会 → 3/7(金)
- ・ふじ組クラス懇談会 → 3/7(金)
- ・ゆり組クラス懇談会 → 3/11(火)
- ・きく組クラス懇談会 → 3/12(水)
- ・ばら組クラス懇談会 → 3/13(木)
- ・もも組クラス懇談会 → 3/14(金)
- ・卒園式リハーサル → 3/13(木)
- 3/18(火)
- ・卒園式 → 3/22(土)
- ・新年度準備 → 3/29(土)
- ・保育終業 → 3/31(月)

2月のおすすめ絵本

『オニのサラリーマン』

赤鬼の仕事の様子を会社員の設定で描いた絵本です。スーツでの出勤や、愛妻弁当をもって行く様子に子どもだけでなく大人も楽しめるのではないのでしょうか。

『泣いた赤おに』

赤鬼と青鬼の純粋な友情を描いたストーリー。5、6歳児むけです。

1月の園に対するご意見は0件でした



今月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 節分会	4	5 生活発表会 幼児 リハーサル	6 生活発表会 乳児 リハーサル	7 体操教室 内科健診	8 避難訓練	9
10	11 建国記念日	12	13	14 体操教室 ふじ組 学習発表会 (上鳥羽小)	15	16
17	18 お弁当の日	19	20 乳児 身体測定	21	22 生活発表会	23 天皇誕生日
24 振替休日	25 幼児 誕生日会 身体測定	26	27	28 体操教室		

幼児クラスの保護者の方には、毎朝迎えるの時間などを入力していただいておりますが、必ず9時20分までに完了させてください。また、送迎時にコドモンカードでの打刻を忘れていらっしゃる方が増えてきているので、必ず登降園時にはカードタッチをしていただくようお願いいたします。

給食だより



新しい年を迎えてあっという間に一ヶ月がたちました。暦の上では立春ですが、一年で最も寒い時期です。寒さに負けないように規則正しい生活をして体調を整えましょう。



◎2月2日は節分です◎

なぜ節分に恵方巻を食べるの？

・恵方巻とは、節分の夜に食べると縁起がいいとされている巻き寿司のことです。大阪発祥の風習で、「福を巻き込むように」という願いが込められているそうです。また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治するという意味や豆まきの「まき」にかけているなどの説もあります。

恵方巻の食べ方

- ・太巻き寿司を一人一本用意する。
- ・恵方を向いて食べる。(今年は西南西)
- ・願いごとをしながら無言で食べきる。



おやつレシピ

◎鬼まんじゅう◎

〈材料〉

- ・さつまいも 200g
- ・上白糖 40g
- ・白玉粉 5g
- ・小麦粉 50g
- ・牛乳 8g

〈作り方〉

- ① さつまいもを1cm角に切り、水にさらしておく。
- ② 粉類と牛乳を混ぜ、水をよく切ったさつまいもを混ぜる。
- ③ アルミカップに分ける。
- ④ 蒸し器で10分蒸す。

保健だより



節分の由来

節分とは、季節の変わり目のこと、立春、立夏、立秋、立冬から季節が変わるように、その前日を節分といいますが、つまり、立春の前の節分は長い冬が終わる日ということで一年のはじまりとして大事にされてきました。そして、一年の健康を願ったり、邪気を払ったりする意味で豆まきが行われるようになりました。自分の年の数だけ豆を食べると一年間無病息災で過ごせると言われています。保育園でも節分会で心の中の悪い鬼を追い出し、心の中にやさしい鬼が入ってきますように豆まきをして節分を楽しみたいと思います。



鼻水・鼻づまり

寒くなる季節、鼻水・鼻づまりが多くなりますね。鼻水・鼻づまりを放っておくと鼻やのどの粘膜が炎症を起こして、他の病気の原因になることもあります。鼻水が出はじめて気になるようでしたら、早めに病院を受診しましょう。そして、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくよう、お家でもくり返しおこなえるよう伝えていきましょう。

鼻水・鼻づまりの原因になる病気

- ・アレルギー性鼻炎
- ・風邪(上気道炎)
- ・副鼻腔炎(蓄膿症)
- ・鼻中隔湾曲症
- ・アデノイド増殖症
- ・鼻ポリープ(鼻茸)

今月のねらい



もも組

- ・生活発表会にむけて、リズムに合わせて踊ったり、ことばのやり取りを楽しむ。
 - ・身のまわりのことを自分で頑張ってみようとする。
- * 戸外あそび * 散歩 * 表現あそび

きく組

- ・保育者や友だちとごっこ遊びを楽しむ。
 - ・身のまわりの事をやり遂げる力を伸ばし、自信へつなげる。
- * ごっこあそび * 散歩

ばら組

- ・リズムあそび、劇あそびを楽しむ。
 - ・思いやりのある言葉がけを身につけられるようにしていく。
- * 劇あそび * 造形あそび

ゆり・ふじ組

- ・劇や和太鼓、リズム奏など、発表することを喜び、のびのびと表現して達成感を味わう。
 - ・年長児、小学生になることを意識し、進級することに期待を持つ。
- * 劇あそび * リズムあそび

2月給食献立表

上鳥羽保育園
2025年2月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 土	カレーうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)／じゃがいも	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★たまご／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ	牛乳 マリー	1食分 - 495 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 月	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁	ごはん／板こんにやく／じゃがいも／三温糖／★薄力粉／★ごま(いり)／上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★大豆(水煮缶詰)／★うずら卵(全卵)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／さやいんげん／はくさい／ぶなしめじ	牛乳 ごませんべい ☆	1食分 - 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
4 18 火	ごはん 鶏のかからあげ わかめとえのきの酢の物 味噌汁	ごはん／かたくり粉／上白糖／★塩せんべい	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	しょうが／きゅうり／えのきたけ／にんじん／こまつな／玉葱	牛乳 しおせんべい	1食分 - 532 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 水	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん／上白糖／じゃがいも／★薄力粉／★無塩バター／三温糖	まいわし／かつお加工品(かつお節)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	梅(調味漬)／ほうれん草／にんじん／りょうとうもやし／玉葱	牛乳 パウンドケーキ ☆	1食分 - 580 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 木	ガバオライス もやしのナムル スープ	ごはん／上白糖／★ごま(いり)／さつまいも／★薄力粉／白玉粉	★豚ひき肉／★ロースハム／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／りょうとうもやし／きゅうり／チンゲンツアイ	牛乳 鬼まんじゅう ☆	1食分 - 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 金	食パン ビーフシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	★食パン(市販品)／じゃがいも／★マヨネーズ(全卵型)	★和牛肩ロース(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)／★牛乳	ぶなしめじ／にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／ブロッコリー／カリフラワー	牛乳 みかん	1食分 - 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g
8 土	けんちんうどん みかん	★うどん(ゆで)	★豚ロース(赤肉)／★焼き竹輪／★牛乳	にんじん／ごぼう／だいこん／ねぎ	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
10 月	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん／三温糖／★焼きふ(親世ふ)／★無塩バター／オリーブ油	★豚ロース(赤肉)／★木綿豆腐／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／あおのり	にんじん／ねぎ／ぶなしめじ／玉葱／だいこん	牛乳 青のりラスク ☆	1食分 - 473 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.3 g
25 火	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め スープ	ごはん／サラダ油／★白ごま(いり)／三温糖	★豚ロース(赤肉)／★牛乳／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ蓋、乾)	玉葱／キャベツ／にんじん／りょうとうもやし／青ピーマン／しょうが／えのきたけ／チンゲンツアイ	牛乳 ひじきのおにぎり ☆	1食分 - 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 水	ごはん 鮭の葱味噌焼き 小松菜のり和え すまし汁	ごはん／上白糖／★ごま(いり)／★食パン(市販品)	★米みそ(淡色辛みそ)／★ロースハム／焼きのり／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	青ねぎ／こまつな／にんじん／りょうとうもやし／玉葱／いちごジャム(高糖度)	牛乳 いちごジャムトースト ☆	1食分 - 515 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 27 木	五目ごはん ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	ごはん／板こんにやく／★マヨネーズ(全卵型)／さつまいも／★薄力粉／上白糖／サラダ油	★油揚げ／★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ蓋、乾)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★調整豆乳	にんじん／ごぼう／キャベツ／えだまめ／とうもろこし(冷凍)／玉葱	牛乳 ココア蒸しパン ☆	1食分 - 543 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
14 28 金	ロールパン ミートボールケチャップ煮 ごまドレサラダ	★ロールパン／★パン粉(乾燥)／上白糖／★ごま(いり)／ごま油／★マヨネーズ(全卵型)／★かわらせんべい	★豚ひき肉／★たまご／★ロースハム／★牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／とうもろこし	牛乳 かわらせんべい	1食分 - 568 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g