



# たけのこ 2月

令和6年2月1日発行  
社会福祉法人和泉福祉会  
目黒保育園  
園長 井出 早苗

先日、下目黒図書の会の方たちが来てくださいました。今回は乳児クラスに向けての“ヨムヨムのおはなし会”で各年齢にあった演目でペーパットや紙芝居、手遊びなどを開催してくださいました。

まるまる組での『かんぱーい！』という紙芝居では、最近クラスでもコップを使ってお互い「かんぱーい！」と合わせて遊んでいたのもあり、紙芝居を見ながら「(かん)ぱい」と言いながら腕を上げ真似していました。『やまのおんがくか』では、楽器を持ったペーパットが出てきました。絵本をめぐらしながら歌い動物たちが歌に合わせて動くと、子どもたちもリズムに合わせながら体を揺らしていました。会が終わった後も周りに集まり、下目黒図書の会の方に子どもたちは片言や囁語で話しかけていました。

すくすく組での『雪こんこ』の布遊びでは、一人一枚ずつオーガンジーを手渡してもらい歌に合わせて布を丸めたり、ふわっと開いたりして遊びました。『だいこんづけ』のわらべ歌では、手の平をひっくり返し歌に合わせてもどに戻すという仕草で、生活では水道の蛇口をひねったり、ドアノブを回したりの動作で今は少なくなったです。簡単な仕草のわらべ歌ですが、ぐんぐん組も大好きで楽しんでいて、よく遊んでいるわらべうたの1つです。

ゆうゆう組での『やきいもグーチーパー』の手遊びは一緒に歌を歌い最後にじやんけんをします。出したものと同じものに変える姿もありますが、勝ち負けよりみんなと一緒にじやんけんすることを楽しんでいた子どもたちでした。『だれがいるかな』のパネルシアターは小さな形の中にはうさぎがかくれていて、中くらいの中にはきつね、大きな形の中は…子どもたちは考えて「ぞう！」と答えていました。子どもたちは形や大きさなどから想像して答えていて、考える力が成長しているなど感じました。

目黒保育園の中だけでなく、地域のいろいろな方々との様々な出会いや経験をし、支えてもらいたく育っている子どもたちです。



まるまる組 副主任 辻 陽子

## 《今月の行事予定》

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
			1歳児クラス 懇談会	節分会		
4	5	6	7	8	9	10
	0歳児クラス 懇談会	2歳児クラス 懇談会 防犯訓練	子どもまつり	子どもまつり		
11	12(振替休日)	13	14	15	16	17
(建国記念の日)	身体測定 (幼児)	誕生会	3歳児クラス 懇談会	身体測定 (まる・すく)		
18	19	20	21	22	23(天皇誕生日)	24
	身体測定 (ゆうゆう)	4歳児クラス 懇談会				
25	26	27	28	29		

※避難訓練は予告なしで行います。

## お知らせ

☆2月13日（火）～2月27日（火）保育実習生2名が各クラスに入り一緒に過ごします。実習生の体調管理には十分に気をつけます。

## 《子どもたちの冬の生活の様子を紹介します》



### まるまる組

室内ではブルトイを引っぱり、ゆっくり歩一步歩くのを楽しんでいる子もいます。先月、斜面板を遊びに取り入れました。斜面板の上を歩くと、板が少したわみ上下に揺れます。揺れの心地良さや、絶妙なバランスを保ちながら歩行やハイハイを楽しんでいます。斜面板の階段を降りる時も、自分で考えお尻から上手に降りる子、壁に片手をついて降りる子など様々です。みんな保育士の手を借りず、自分でやろうとしていて春からの成長を感じます。



### すくすく組

園庭に出ると保育士や他の友だちと一緒に元気いっぱい走ることや、3、4人でつながって電車ごっこをすることを楽しんでいます。友だちのことを少しずつ意識はじめ、遊びの中で「いれて」「いいよ」などの簡単なやりとりを保育士と一緒に伝えることが増えてきました。言葉が増えた分、保育士が伝える言葉をよく聞いていて真似して話す姿も見られます。

まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けず元気に過ごしたいです。

### ゆうゆう組

ゆうゆう組は寒くとも園庭で遊ぶのが大好きです。最近はかけっこ、かくれんぼが好きで、くねくね曲がりながら走るなど自分なりのルールで楽しんでいます。幼児クラスが遊ぶ様子を良く見ていて、友だち複数で足を並べ鬼決めの真似をするなど遊び方も変わってきました。保育士や友だちと一緒に園庭をいっぱい走ると上着を脱ぎ「暑いから！」と満足した表情を見せてくれます。子どもたちが考案した遊びを見守りながら、寒さを感じないぐらいたくさん体を動かして過ごしたいと思います。



### いきいき組

いきいき組では今、鬼ごっこがブームで園庭や公園だけでなく室内でもやろうとするので困ってしまう程です。

以前までは『むっくりくまさん』が主流でしたが、ここ最近はめっきり『こおり鬼』が人気です。鬼にタッチされると凍って動けなくなり、仲間にタッチされるとまた逃げられる、ルール制があるものを楽しめるようになり、仲間とやることの楽しさを感じられるようになったことに成長を感じます。走ると体も温まり、寒い冬にぴったりの遊びです。

### みるみる組

正月遊びから独楽に夢中になっている子どもたちです。はじめは独楽の紐が巻けず保育士が手伝っていましたが、何度も繰り返し練習すると自分で巻けるようになりました。回せるようになると「こうやって巻くんだよ」「紐は離さないで引くんだよ」と教え合う姿も見られます。回せる回せない関係なく一緒にやろうとお互い誘いあい、友だちに応援されながら回せるようになると得意気な表情が。回せたことが嬉しい「先生見てて」と何度も回し、お迎えに来る保護者にも見てもらい自信につながっているのを感じています。



### ぐんぐん組

新年を祝う会、鏡開きと日本ならではの行事が続き、ぐんぐん組では書き初めをしました。この1年の希望や期待を書こうということを話すと、卒園してもずっと「ともだち」、学校でもたくさん友だちを作るための「ちから」、学校でもたくさん「わらう」、たくさん遊ぶための「げんき」などの案が出ました。そこから、自分のなりたい姿を想像しながら言葉を1つ選び、半紙に書きました。筆独特のかすれ、勢いのある払い、使い慣れない筆で書いた文字はどれも素敵でした。みんなの願いが届き、良い1年となりますように。

# きゅうしょくだより



令和6年2月1日 目黒保育園 給食室

暦の上では立春を迎える2月ですが、気温も低く乾燥する日が続きます。栄養のあるものをきちんと摂って、寒さを乗り切りましょう。

## ビタミンCが豊富な食べ物を食べましょう！

身体は傷の治癒に必要なタンパク質であるコラーゲンを生成するためにビタミンCを必要とします。肌、粘膜、血管、骨などを丈夫に保つ働きがあります。また、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くしたりします。ストレスの多い人ほどきちんと摂る必要があると言われています。ここでのストレスとは、寒さ、暑さ、疲労、苦痛、心痛、睡眠不足、働き過ぎなど精神的・物理的ストレスの両方です。

### ビタミンCを多く含む食品

アセロラ・みかん・いちご・レモン  
緑茶・パセリ・ケール・  
カリフラワー・ピーマン(赤・黄)  
など



### ビタミンCの上手なとり方

★ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いので、できるだけ新鮮な生で食べることが良いです。また、空気に触ると酸化され効力を失うので、食べる直前に調理する方が良いです。

★ビタミンCは、体内で作ることができないため、食品からとることが不可欠です。また、たくさんとっても、2~3時間後には体外へ排出されてしまうので、こまめにとることが大切です。



## ー 今月の旬の食材 ー

### ☆春菊☆

栄養成分：独特の香りの成分ペリアルデヒドは、強い抗酸・殺菌作用があります。消化促進効果、食欲増進効果があり、胃腸の働きを助け、咳を鎮める効果もあります。体内でビタミンAに変わるβカロテン、皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪予防にも重要なビタミンC、骨の形成に必要なカルシウム、貧血予防に役立つ鉄分などがたっぷり含まれています。

#### 美味しい春菊の選び方

全体的に緑が濃く鮮やかで、香りが強いもの、茎が太すぎないものを選びましょう。

### ☆大根☆

栄養成分：大根は約95%が水分でできていますが、消化酵素であるジアスターーゼやアミラーゼが豊富に含まれていて消化吸収を助ける働きがあります。熱に弱いので生食で食べるのが良いです。胃もたれや胸焼け防止に効果的です。葉はβカロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富です。

#### 美味しい大根の選び方

葉付きの大根は、葉が鮮やかな緑で先までピンと張っているものが新鮮です。葉は根の水分や栄養分を吸い取ってしまいます。購入後はすぐに葉と根を切り離し保存しましょう。

カットされているものは断面のキメが細かいもので、ひげ根が少なく、ハリがありずっしりと重みのあるものが美味しいです。

## 令和6年2月 献立表

目黒保育園

日付	曜日	給食	おやつ	エネルギー たんぱく質	主な料理の材料	補食 ※お茶付
1 木	ご飯 潟汁 魚の梅焼き 白菜の酢味噌和え	ココア蒸しパン 牛乳	539 kcal 20.7 g	魚の梅焼き 鯖・ねり梅・酒 みりん・醤油	クラッカー (リツツク ラッカー)	
2 金	★節分会★ パン しらたきスープ 豆腐のミートソース煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	おにっこご飯 牛乳	540 kcal 22.5 g	豆腐のミートソース煮 木綿豆腐・豚肉・玉葱 人参・グリンピース	せんべい (青のりせん べい)	
3 土 17	焼きうどん わかめスープ さつま芋のサラダ	せんべい ビスケット 果物 牛乳	487 kcal 13.8 g	焼きうどん うどん・キャベツ 玉葱・人参・ニラ 厚揚げ・醤油・削り節	おにぎり	
5 月 19	ご飯 潟汁 鶏肉と大根の煮物 ひじきの酢の物	味噌バタートースト 牛乳	617 kcal 21.6 g	味噌バタートースト 食パン・バター 上白糖・白味噌	ピスケット (マリーピス ケット)	
6 火 20	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻酢和え	オレンジケーキ 牛乳	576 kcal 21.8 g	ブロッコリーの胡麻酢 和え ブロッコリー・人参 カリフラワー・胡麻	せんべい (サラダふく べ煎)	
7 水	ご飯 南瓜のスープ 照りマヨチキン 小松菜と人参のおかかサラダ	ココアクッキー 牛乳	611 kcal 19.2 g	照りマヨチキン 鶏肉・醤油・みりん にんにく・マヨドレ	おにぎり	
8 木 22	ご飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め さつま芋と昆布の煮物	ホットビスケット(苺) 牛乳	647 kcal 20.5 g	ホットビスケット(苺) 薄力粉・牛乳・バター 生クリーム・苺ジャム	せんべい (ぱりんこ)	
9 金	★ぐんぐん組 リクエストメニュー★ 醤油ラーメン 鶏肉の唐揚げ 海苔和え	フライドポテト 牛乳	517 kcal 20.7 g	醤油ラーメン 中華麺・ほうれん草 コーン缶・豚肉 わかめ・醤油	クラッcker (リツツク ラッcker)	
10 土 24	ツナピラフ 豆腐のスープ フレンチサラダ	せんべい ビスケット 果物 牛乳	461 kcal 12.8 g	ツナピラフ 米・玉葱・人参 グリーンピース・ツナ缶 塩・鶏がらスープ	おにぎり	
13 火	パン セロリのスープ じゃが芋のミートグラン ひじきと豆のサラダ	コーンバターおにぎり 牛乳	565 kcal 19.3 g	ひじきと豆のサラダ ミックスピーチズ缶 南瓜・人参・胡瓜	せんべい (星たばよ)	
14 水	★誕生日★ ガーリックバーライス ボテトスープ 魚の竜田揚げ コールスロー	抹茶ケーキ 牛乳	602 kcal 19.7 g	ガーリックバーライ ス 米・にんにく・バセリ ペコン・バター	ピスケット (マリーピス ケット)	
15 木 29	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き レモン醤油和え	ブルーベリージャムサンド 牛乳	566 kcal 21.2 g	レモン醤油和え 人参・大根・胡瓜 三温糖・醤油 レモン汁	せんべい (青のりせん べい)	
16 金	カレーライス 野菜スープ キャベツとコーンのサラダ	苺ヨーグルト寒天 クラッcker 牛乳	602 kcal 17.5 g	カレーライス 米・玉葱・じゃが芋 人参・鶏肉 カレーラウ	パン	
21 水	★季節の野菜給食(大根)★ ご飯 味噌汁 おでん ほうれん草のおかか和え	大根餅 せんべい 牛乳	536 kcal 19.0 g	おでん 大根・じゃが芋・人参 厚揚げ・糸こんにゃく 昆布・鶏肉	おにぎり	
26 月	豚丼 味噌汁 白菜のお浸し	ガーリックトースト 牛乳	561 kcal 21.7 g	ガーリックトースト 食パン・マヨドレ にんにく・粉チーズ バセリ	クラッcker (リツツク ラッcker)	
27 火	★季節の野菜給食(春菊)★ ご飯 潟汁 はちみつ鶏 春菊の胡麻味噌和え	春菊とチーズのクッキー ウエハース 牛乳	695 kcal 22.0 g	春菊の胡麻味噌和え 春菊・ほうれん草 人参・味噌・胡麻	せんべい (星たばよ)	
28 水	★うどん踏み(幼児)★ 味噌うどん 小松菜の炒め物 果物	ツナカレーおにぎり 牛乳	571 kcal 21.3 g	味噌うどん うどん・鶏肉・白菜 大根・人参・こぼう 長葱・味噌	ピスケット (マリーピス ケット)	

# ほけんだより 2月号



令和6年2月1日  
目黒保育園 保健

暦上は季節が冬から春へと変わります。今年は暖冬と言われているものの実際にはまだまだ寒い日が続いています。その中でも、子どもたちは元気よく園庭で外遊びを楽しんでいます。体調を崩さないよう十分に栄養と睡眠をとり、手洗い、うがい、適度な室内の加湿・換気と言った感染予防を心がけ元気に過ごしましょう。

## 1月の保健状況

感染症はインフルエンザA型22名・溶血性レンサ球菌咽頭炎1名でした。乳児を中心に熱や咳、鼻水でお休みや受診するお子さんが多くみられました。11月より発症していた水痘（水ぼうそう）ですが、12月中旬に発症した後はみられず、1月19日に終息となりました。

## 発熱時のケアについて！



インフルエンザや風邪により39℃以上の高熱がでたお子さんがみられました。

### 【食事】

- ・無理に食べさせる必要はありません。ただし十分な水分補給をしてあげてください。
- ・食欲があれば好きな食事をあげて構いません。ただし食べたがっても消化機能が低下しているので消化の良いものにしましょう。
- ・1歳未満のお子さんなら母乳やミルクだけでもよいです。

### 【水分】

- ・余分な熱を放出するため、たくさんの汗をかきます。また呼吸も早くなり呼吸から失われる水分量も多くなるため、脱水になりやすくこまめな水分補給が重要です。
- ・高熱時は嘔吐を伴うこともあるため一気に飲まず、30分～1時間に1回50～60mlずつ様子をみながら、水・麦茶・経口補水液などをあげましょう。

### 【解熱剤】

- ・解熱剤は発熱による辛さを軽くするためのもので、病気そのものを治すものではありません。
- ・解熱剤を使うのは、高熱のためぐずって泣いたり、水分も摂れず眠れないときです。
- ・水分が摂れて眠れていれば、無理に解熱剤で下げようとせず、こまめに水分を摂らせて安静にして見守りましょう。

### 【衣服・掛物】

- ・寒がる時  
温めるようにしてください
- ・暑がる時  
衣服や掛物を薄くして涼しくしてあげてください。冷たく絞ったタオルや氷枕などで、首や脇の下・脚の付け根などを冷やしてあげると気持よく、本人が嫌がらない程度に行ってください。