



# 2月の園だより



令和7年1月30日 真駒内保育園

ここ数日、春のようなお天気が続き、雪も少なく、却って、いつ寒さと雪が戻ってくるのだらうと、警戒しています。保育園の園庭は、雪が少ないため、皆が楽しみにしている“雪山”や“かまくら”が作れず、寂しいですね。大雪も困りますし、悩ましいところです。

さて、保護者の皆様のご協力で、インフルエンザやその他の感染症も、大きく流行ることなく過ごしております。園内の生活環境、各種行事の開催方法もほぼ例年どおりとなりましたが、「油断は禁物」と気を引き締めて、益々も適切な健康管理と、より良い保育を目指して進めてまいりますので、保護者の皆様もご意見等ございましたら、お知らせいただけますよう、お願いいたします。

また、現在ひまわり組の子どもたちは、卒園～入学に向け、期待・楽しみと不安が織り交じり、中々心揺れ動く時期かと思いますが、これまで、真駒内保育園から巣立った皆は、すぐに新しい環境に慣れ、新しいお友達もいっぱい見つけて、小学校生活を満喫しています。

『冬は必ず春となる』との言葉通り、希望の春の訪れを楽しみにしながら、いまを精一杯元気に過ごしていきましょう。

園長 田川 清志

## 2月の行事予定

- 3日(月) 節分・豆まき
- 6日(木) お誕生会
- 13日(木) 不審者対応訓練
- 14日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
- 18日(火) 避難訓練
- 28日(金) 卒園式総練習(1回目)



上靴のサイズは  
足に合っていますか?  
点検を、お願いいたします。

- 5・12・19・26日(水) 水泳教室(ひまわり組)
- ※ 進級テストは19日です。
- 6日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)

## 保育のねらい

☆雪あそびを通して健康増進を育み  
創造性を豊かにする。



☆自然現象の不思議を知って楽しむ。

## 第58回 卒園式

日時：令和7年3月8日(土)

午前10時より

会場：真駒内保育園ホール

今年度は人数制限制限せずに、実施いたします。当日、体調が優れない場合は、大変申し訳ございませんが、参加をお断りさせていただきます。ご理解、ご協力の程  
よろしく願いたします。



## 食事のあいさつ



「いただきます」は、動物や植物の命をいただく事、  
食事を作ってくれた人への感謝の意味があります。

「ごちそうさま」は、食べ物を作ったり、運んでくれた人への感謝の気持ちを表しています。園では、色々な人のおかげで、毎日食事が出来る事に感謝し、気持ちを込めてあいさつが出来るように指導しています。ご家庭とともに、挨拶の大切さを身に付けていきたいと考えています。

## 保護者の方の居所を明確に

けが、急な病気、災害など連絡の必要が生じる場合があります。その日勤務先を不在にする場合などは、必ず保育士にお知らせください。

## 登降園システムの稼働準備について

さきに掲示板よりお知らせしましたとおり3月の施行開始に向けて2月中旬頃より保護者の皆様のシステムへの登録を開始いたします。

説明書等配布物にご注意ください。



個人懇談の希望が有りましたら、前もってクラス担任へお知らせください。

1月は、保護者様からのご意見、ご要望はありませんでした。

# 食のウオッチング



## 2月2日は節分の日



節分とは季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを言います。本来節分は年に4回ありますが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にあたる2月の節分が特に大事にされ、人々は新しい年が幸せであるようにと願いました。今年は立春が2月3日のため節分は2月2日となり、節分の翌日から暦の上では春が始まります。

季節の変わり目には鬼がやってきて、災いや疾病をもたらすと考えられていました。「鬼は外、福は内」と家から鬼を追い出して、福を招き入れるための風習が豆まきです。豆はお米と同じくエネルギー源であり、魔除けの力をもつとも考えられていたそうです。豆まきに使われる豆は「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。大豆はたんぱく質やカルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、食物繊維などを多く含む栄養価の高い食品で、煮豆の他、豆腐、納豆、味噌、醤油などの原材料としても日本の食卓に欠かせません。豆まきの他に大豆製品を食べて、病気に負けない元気な力を蓄えましょう。



## 窒息・誤嚥に注意！硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで！



炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。大人に近い咀嚼（食べ物を歯でかみ砕くこと）ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息につながったりするおそれもあります。**5歳以下の子どもには豆やナッツ類は食べさせないでください。**

また、6歳以上でも口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあるので、注意しましょう。

<参考：消費者庁ホームページ>



### 🐼 今月の給食から

### 切干大根としめじの味噌汁

切干大根は、大根を干して乾燥させて作ります。生の大根と比べると、甘みが増してカルシウムや食物繊維も豊富です。

#### <材料 幼児6人分>

切干大根	12g
しめじ	60g
味噌	大さじ1・1/2(27g)
だし汁	720ml

#### <作り方>

- ①切干大根はよく洗い、水で戻して適当な長さに切る。
- ②しめじは小房に分け、1cm程度に切る。
- ③だし汁で①②を煮て、やわらかくなったら味噌を加える。

保育所給食基準献立の味噌汁で切干大根と組み合わせている具材には、他に、豆腐、生揚げ・油揚げ・さつま芋・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・水菜・人参・ワカメ・きのこ類があります。食材の組合せを変えたり、味付け（洋風や中華も合います）を変えたりしてもよいですね。



# 札幌市保育所給食予定・実施献立表

## 令和7年 2月

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	土		あんかけうどん・さつま芋グラッセ風 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
3 17	月	ごはん	味噌汁（切干大根・シメジ）・豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え・果物	牛乳 果物	麦茶・市販菓子 鉄強化チーズ
4 18	火	ふりかけごはん	味噌汁（ほうれん草・フノリ）・ハンバーグ 人参甘煮・果物	牛乳 果物	牛乳 大豆のケーキ
5 19	水	バターロール	米粉のコーンポタージュ・鮭のムニエル風 ほうれん草しめじ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ごはんの味噌おやき
6	木	誕生日会	いなり寿司・さつま汁 ほうれん草のナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
20	木	ごはん	味噌汁（小松菜・麩）・炒め納豆 大根わかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	金	ごはん	豆乳味噌汁（キャベツ・人参）・ぶり照り焼き 小松菜ごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン
8 22	土		麦茶・トマトツナスバゲティ 大根のり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10	月	ごはん	味噌汁（生揚げ・大根）・鶏肉ハンガリー風煮込み キャベツしめじ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
25	火	ごはん	味噌汁（芋・白菜）・鶏肉のから揚げ 大根えのき和え・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
12 26	水	ごはん	麦茶・さつま芋のカレー 白菜コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きうどん
13 27	木	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・麩）・ツナ入りオムレツ ブロッコリーごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ミルククッキー
14 28	金	ごはん	味噌汁（小松菜・もやし）・豚肉の香味焼き 人参炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳・干し芋 市販菓子

\*都合により献立が変更になることがあります

- \* 毎月1日は野菜の日
- \* 毎月4日は栄養の日
- \* 毎月19日は食育の日

