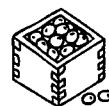


2月の園だより



令和8年1月29日 真駒内保育園

記録的な大雪に見舞われ、皆さまの生活に大きな影響があったのではないのでしょうか。『もう雪は見たくない』などと思いながら、窓の外を眺めると、園庭で雪まみれになりながら、楽しく走り回ったりソリ滑りをしたりと、元気な子供たちの姿が見られます。閉じ籠りがちになりそうな気分を転換し、一緒に“雪山”や“かまくら”で遊び、身体を動かしていきたいです。

さて、保護者の皆様のご協力で、本園では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今後も工夫してまいります。改めて皆様と共に気を引き締めて、適切な健康管理とより良い保育を推進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

また、現在ひまわり組の子どもたちは、卒園～入学に向け、期待や楽しみとともに不安が織り交じり、様々な感情にたびたび心が揺れ動く時期ですが、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。希望の春の訪れを楽しみにしながら、一日一日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(火) 節分・豆まき
 - 5日(木) お誕生会
 - 12日(木) 不審者対応訓練
 - 13日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
 - 17日(火) 避難訓練
 - 27日(金) 卒園式総練習(1回目)
- 布団カバー・上靴洗濯日<乳児・幼児>



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。

- 4・18・25日(水) 水泳教室(ひまわり組)
- ※ 進級テストは18日です。
- 5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59回 卒園式

日時：令和8年3月7日(土)

午前10時より

会場：真駒内保育園ホール

今年度は人数制限を設けず、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お願いいたします。



節分

昔は悪い病気や災害などが起こるのは鬼の仕業だと言われていました。この鬼を追い払えば、家中健康で幸福な生活ができるという思いから『鬼は外、福は内』と言って、豆まきをする様になったと言われています。春を迎える前の厄よけです。

園でも鬼のお面や三方をつくり心の中にある弱虫鬼、泣き虫鬼などを追い出し、元気に保育園で遊べるように、豆まきをします。



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。

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。

<保護者様方からのご意見>

昼食の際、食器を早く片付ける事を優先し、持参したお弁当箱に移すことがあった。

一片付けを急ぐあまり、お子さまの気持ちを考えず不適切な食事指導をしてしまい、配慮が足りませんでした。改めて、食事の大切さ、食べることの楽しさを、感じられるように対応してまいります。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和8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
2 16	月	ごはん	味噌汁（油揚げ・キャベツ）・豚肉の香味焼き 切り干し大根とツナのサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳・干し芋 市販菓子
3 17	火	ふりかけごはん	味噌汁（チンゲン菜・ふのり）・ハンバーグ 人参甘煮・果物	牛乳 果物	牛乳 大豆のドーナッツ
4 18	水	バターロール	ポトフ・たらのムニエル風 小松菜しめじ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きおにぎり
5	木	誕生会	いなり寿司・さつま汁 大根ツナサラダ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
19	木	ごはん	味噌汁（水菜・わかめ）・炒め納豆 もやしごま和え・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
6 20	金	ごはん	味噌汁（人参・切り干し大根）・豆腐のツナ揚げ ほうれん草ナムル・果物	牛乳 果物	麦茶・市販菓子 鉄強化チーズ
7 21	土		麦茶・クリームコーンスパゲティ ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
9	月	ごはん	味噌汁（ほうれん草・麩）・豚肉みそ焼き ごぼう人参含め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	火	ごはん	豆乳味噌汁（白菜・エノキ）・鶏肉ハンガリー風煮込み 大根コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 大学芋
25	水	ごはん	味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ）・ぶりの味噌マヨネーズ焼き 人参鶏そぼろ煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
12 26	木	ごはん	麦茶・ポークカレー ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ヨーグルトパンケーキ
13 27	金	ごはん	味噌汁（豆腐・大根）・ほっけのカレー焼き 甘酢キャベツ・果物	牛乳 果物	牛乳 豆パン
14 28	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

*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

令和8年2月

離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
2	16 月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ) (油揚げ抜き) 豚肉の香味焼き 切干大根とツナのサラダ 果物	軟飯 スープ(コーン) 豚肉キャベツ人参煮 果物
3	17 火	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・フリ) ハンバーグ 人参甘煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉チンゲン菜玉葱あんかけ煮 果物
4	18 水	パン粥 スープ たら煮つぶし じゃが芋煮つぶし	パン粥 スープ たら小松菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	バターロール ポトフ たらのムニエル風 小松菜しめじ和え 果物	雑炊(たら・人参・小松菜) じゃが芋炒め煮 果物
5	19 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・わか) 炒め納豆 もやしごま和え 果物	軟飯 スープ(もやし) 豚挽肉人参水菜あんかけ煮 果物
6 6-20	27 金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけキャベツあんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・大根) ほっけのソテー 甘酢キャベツ 果物	トースト スープ(キャベツ) ほっけ大根煮 果物
7	21 土	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	麦茶 クリームコーンスパゲティ ブロッコリー生姜和え 果物	バターロール 豆乳 果物
9	月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ほうれん草・麩) 豚肉味噌焼き ごぼう人参含め煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉ほうれん草煮 果物
10	24 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・I/F) 鶏肉ハカリ風煮込 大根コーンと和え 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉白菜さつま芋煮 果物
	25 水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) ぶりの味噌マネー 焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏挽肉ほうれん草玉葱あんかけ煮 果物
12	26 木	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉じゃが芋あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 ボークシチュー ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉人参ブロッコリー煮 果物
13 13-27	27 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・切干大根) 豆腐のツナ揚げ湯通し ほうれん草和え 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) ツナ人参玉葱煮 果物
14	28 土	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 さつま芋スティック煮	あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

食のウォッチング



～食事中の姿勢のポイント～

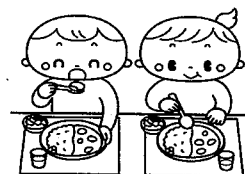
正しい姿勢で食べることは、子どもの集中力アップや消化吸収の促進、噛む力がつくなど、子どもの成長のために大切な食事マナーの一つです。保育園では、正しい姿勢で食べられるよう保育士や栄養士が給食時間に声掛けをしています。まずは楽しく食べることを目標に、次のステップとして正しい姿勢を保てるよう、家庭でできる工夫をしてみませんか。

ポイント① テーブルとお腹の間は、にぎり拳1個分あける

ポイント② 足裏はブラブラしないように床につける

(足置き台を用意する)

ポイント③ 背筋を伸ばす



2月3日は節分です



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といいます。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。今年の節分は2月3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B1、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。

誤嚥・窒息に注意！

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。

5歳以下の子どもには豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。



<参考：消費者庁ホームページ>



今月の給食から

切干大根とツナのサラダ

<材料(幼児4人分)>

切干大根	10g
ツナ缶	30g
人参	中1/4本(40g)
ホールコーン	20g
マヨネーズ	大さじ1弱(10g)
味噌	小さじ1/3(2g)

<作り方>

- ①切干大根はよく洗って水でもどす。2～3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ②人参は2cmくらいの太めの千切りにして茹でて冷ます。
- ③ホールコーンは茹でて冷ます。
- ④ツナは汁を切っておく。
- ④盛り付け直前に①②③とツナを味噌とマヨネーズを合わせたものと和える。