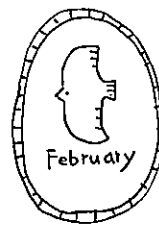


「2月逃げる、3月去る」と言われるように、今年度も残りわずかにになりました。2月になり、節分、立春を迎え暦の上ではもう春です。まだ寒い日もありますが、園では薄着を心がけて元気に過ごしましょう。



清心こども園ご利用状況調査表

今年度も保護者の皆様のご協力のおかげで行事も無事に行うことができ、大変嬉しく思っています。

今年度も、清心こども園のご利用状況調査表の記入をお願い致します。

1月末に調査用紙を一家族一枚お渡ししますので、2月2日(金)までに封筒に入れて各クラスに提出して下さい。ご協力をお願いします。



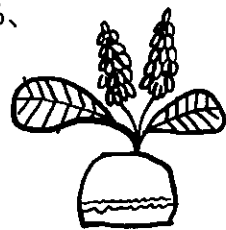
「おにはそと、ふくわうち！」元気な声が園内を駆け抜けていきます。節分は季節の変わり目で、立春から季節は春になります。節分の日、悪いものや災いを鬼に例えて追い払い、年の数だけ豆を食べて、一年間元気に過ごせるようにします。お家で豆まきをして、楽しんで下さいね。



恵方巻きを節分の日とその年の恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら、無言で食べます。切り分けたり、途中で食べるのをやめるのは「縁が切れる」と言われています。また、無言で食べる事は「福が口から逃げない」と言う意味を持っています。家族で手作りして食べるのも楽しいですね。

【良い姿勢を保つには】

良い姿勢とは、全身の力を抜いて、頭のてっぺんを上に向けて伸ばした状態です。戸外で体を動かして骨や筋肉を鍛え、良い姿勢を保つようにしましょう。背骨の中には、脳と体をつなぐ大切な神経が入っています。寝転がってテレビを見る、食事の時にひじをついて食べる、歩く時に体が傾いているなど、姿勢が悪いと体の発育に影響が出てくるので、気をつけましょう。



おもいで遠足

ネイビー、ブルークラスで小松のカブッキーランドへ行きます。すくすくひろばのわくわくゾーンでは、ままごとや知育玩具で遊んだり、どきどきゾーンでは大きく体を動かして、思いっきり遊んだりして楽しむことができます。他のクラスはいきませんが、手作りお弁当の日ですので、お弁当をお願いします。



写真撮影の日 おしらせ

2/2 (金) 全クラス
節分 豆まき会の日

おもいで遠足・手作り弁当の日

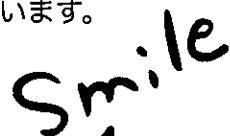
2/28 (水) レッドクラス以外全クラス
※レッドクラスは給食が出ます

R6年度入園説明会

2/15 (木) 13:30~
R6年度 4、5月に入園されるお子さんの入園説明会を行います。

免疫カアップ

子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとることが大切です。笑うことは免疫カアップにつながります。大声で笑ったり、作り笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。家族やいろいろな人と会話をし、楽しんで笑って過ごしましょう~



日	予定	注意事項: 持ち物・その他	未満児のおやつ	主食	献立	午後のおやつ
1 木	絵本貸出日	お米を持ってきて下さい (グリーン・ブルー・ネイビークラス)	豆乳プリン 牛乳	ごはん	白身魚のトマトソースかけ もやしスープ チーズ	クラッカー 米菓 牛乳
2 金	節分豆まき会 お楽しみ会食	写真撮影 (全クラス) お弁当いりません 布団持ち帰り	たまごボーロ 牛乳	ごはん	大豆ごはん いがめんチ ブロッコリー和え 味噌汁	米菓 クッキー ヤクルト
3 土					おやつ リンゴジュース	
4 日	立春					
5 月	絵本返却日		ヨーグルト	ごはん	かぼちゃコロッケ 五色和え 味噌汁	きな粉ホットケーキ 牛乳
6 火		身体測定	バナナ 牛乳	パン	マカロニシチュー ドレッシングサラダ	ミニフィッシュ ビスケット 牛乳
7 水	新一年生を迎える会 (分校小)	諸費集金袋配布	ウエハース 米菓 牛乳	ごはん	金時豆 味噌汁 春雨の酢の物	チーズ蒸しパン ヤクルト
8 木		諸費集金日	米菓 ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉の柳川風煮 味噌汁 バナナ	ウエハース 米菓 牛乳
9 金		ズック持ち帰り	りんごゼリー 牛乳	ごはん	納豆春巻き 野菜ソテー 中華スープ	スティックパン 牛乳
10 土					おやつ ヤクルト	
11 日	建国記念の日					
12 月	振替休日					
13 火			クラッカー ビスケット 牛乳	ごはん	鮭フライ 金平ごぼう 吉野汁	プリン 牛乳
14 水	おしゃべり英語		クッキー 米菓 牛乳	ごはん	肉団子入りスープ 切干大根のナムル	ゴマ入りドーナツ 牛乳
15 木	お別れ茶会 (ネイビー児童だけで行います) R6年度入園説明会 13:30~ 絵本貸出日		クラッカー チーズ 牛乳	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ふわふわ汁	フルーツゼリー ヤクルト
16 金		布団持ち帰り	ビスコ 米菓 牛乳	ごはん	豚肉とごぼうの味噌煮 ぎつねうどん	フライドポテト 牛乳
17 土					おやつ シリア	
18 日						
19 月			豆乳プリン 牛乳	ごはん	赤魚の煮つけ 味噌汁 鶏肉と大根の炒め煮	丸きんとんパイ 飲むヨーグルト
20 火		お弁当いりません (カレーの日)	バナナ 牛乳	ごはん	シーフードカレー グリーンサラダ	ヨーグルト
21 水	防災訓練	利用料袋配布	たまごボーロ 牛乳	ごはん	酢豚 パイン缶 かきたまスープ	白玉団子 牛乳
22 木		利用料集金日 ズック持ち帰り	オレンジ 牛乳	ごはん	江戸っ子煮 揚げ餃子 味噌汁	ミルクくずもち 飲むヨーグルト
23 金	天皇誕生日					
24 土					おやつ オレンジジュース	
25 日						
26 月			米菓 クッキー 牛乳	ごはん	豚肉のごま風味焼き ポテトサラダ 味噌汁	みかんゼリー ヤクルト
27 火			たまごボーロ 牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ チンゲン菜スープ ブロッコリー	卵の花揚げ 牛乳
28 水	思い出遠足 (ブルー、ネイビー) カブッキーランド	1,2,3,4,5 手作り弁当 0才児 (給食)	ウエハース 米菓 牛乳	ごはん	味噌おでん ブロッコリー チーズ	ホットケーキ 牛乳
29 木			ブルーベリークレープ 牛乳	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 味噌汁	チーズ クラッカー 牛乳
3月の予定		愛育会清掃作業 (ネイビー) / 2日 (土)		卒園式 / 16日 (土)		

給食だより ~2月の献立より~

大豆ごはんのレシピご紹介

☆材料 (5人分)

- 米 3合
- ひめひじき 10g
- 鶏もも肉 150g
- 人参 70g
- うす揚げ 60g
- 茹で大豆 150g
- 三温糖 7g
- 醤油 20g
- みりん 10g
- 料理酒 10g
- 塩 少々
- かつおパック 1p

☆作り方

- ①ひじきは水につけて戻す
- ②鶏もも肉を2cm角にカット
- ③人参、うす揚げは千切り
- ④全ての材料を調味料で煮る
お米の入った炊飯器に煮汁と水をメモリまで入れ、その上に煮た具材をのせ炊飯スイッチをON
- ⑤炊きあがったらかき混ぜる

豆知識 大豆製品を食べよう!

★大豆からできている様々な食べ物

- ・豆乳、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉、みそ、しょうゆなど
- ・大豆を若い(青い)うちに収穫した物が枝豆

★大豆を食べるメリット

- ①たんぱく質を豊富に含み、畑の肉といわれます。
- ②カルシウム、鉄などのミネラルを含んでいます。
- ③食物繊維がたっぷり含まれています。