



あそび だより

あそびの杜保育園
2026年 2月号



園長 杉浦 昌代 保育園で最も1日が短く感じる時期に突入です。保護者の皆様も同じように感じられていることでしょう。子どもの時は「1年」がうんと長く感じました。なぜ??…子どもと大人では“時間の感じ方”そのものが大きく違って、それは感覚のズレではなく発達にともなう自然なズレです。

大人と子どもの時間感覚の違いは、心理的、認知的、身体的な要因が複雑に絡み合っています。子どもは新しい経験が多いため時間を長く感じ、大人は日常のルーチンが増えることで時間が短く感じる傾向があります。からだの大きさによる神経の処理速度の違いにもより、3歳の「5分の関わり」は、30歳の「30分以上」に匹敵するとか。せっかく相手をしているのに「すぐにあきる」「集中できない」…お子さんの様子をそう感じていることはありませんか？遊びや関わりの中で「満たされた」と感じるまでの時間が大人よりずっと短くて済むことがあります。短い時間でもいいから「ながら」ではない、子どもとの「向かい合い時間」を大切にしていきたいと思います。

主任 鈴木 祐子

今年は年明けから年賀状じまいのお知らせをもらうことが多く、なんとなく寂しい気持ちがありました。そんな中「年賀状じまいのお知らせを出したけれど連絡先を書くのを忘れていました…これからはメールで連絡を取り合いましょう！」と何年も会えていない友人がわざわざ手紙をくれました。年賀状でのやりとりがなくなったらもう今後会うことはないのかな…もういいか…と後ろ向きなことを考えていた自分を反省しました。これからも連絡を取りたい人には自分から手紙を書いたりして、前向きに人と関わっていこうと気持ちを新たにしたい出来事でした。ちょうど2月は節分。子どもたちと一緒に豆まきをして、鬼に自分の後ろ向きな気持ちを持っていったらいいと思います！

2月の予定

- 5日 2歳児保育参観・懇談会
- 11日 建国記念の日
- 14日 早朝散歩
- 12日 1歳児保育参観・懇談会
- 19日 0歳児保育参観・懇談会
- 23日 天皇誕生日
- 27日 誕生会



3月の予定

- 4日 お弁当の日
- 7日 成長を祝う会
- 14日 新年度説明会
- 20日 春分の日
- 27日 お別れ会・誕生会
- 28日 卒園式

てまり組



少しずつではありますが、一語文を発することが増えてきたなと感じます。絵本を読んでいると「ワンワン」「ニャンニャン」など絵本に出てきた動物を指差しながら言っています。分かることばも増え、やりとりもできるようになってきているので、わかりやすいことばで話しかけたり、絵本を通してわかることばも増やしていけたらと思います。

おてだま組



生活の場を2階へ移し、新しい環境を楽しむおてだま組。広い空間で走り回ったり、リズム運動をしたり…からだを動かすことが大好きな子ども達は、とてもニコニコで参加してくれています。またどんどん自分でやることも増え、着実に自分でやりたいという思いが育っているように感じます。残り2カ月。楽しく色々なことに挑戦していきたいです。

かざぐるま組



保育室が1階に変わり、初めは戸惑う姿もありましたが、すぐに慣れ、楽しく過ごしている子ども達です。折り紙やはさみなどでもあそぶ時間が増えてうれしそうです。1月中旬から寒い日が続いています。戸外であそぶことが好きな子どもたち…寒さに負けず外あそびを今月も楽しんでいきたいと思っています。いろいろな公園の楽しさを見つけていけるといいなと思っています。

こま組



節分の日がきます！幼児棟での初めての豆まきです。どんなふうに挑んでいくのか、泣いてしまうのか…。勇敢な姿がみられるといいなと思っています。節分が終わるともう成長を祝う会です。子どもたちが選ぶお話は何でしょうか？！とても楽しみです。グッと成長する子どもたちがみられそうですね。残り2ケ月はあっという間です。いっぱい楽しみたいと思います。

めんこ組



1月は保育参観・懇談会へのご参加ありがとうございました。家庭と園との連携の大切さを日々感じています。引き続きのご協力をお願いいたします。さて、今月は3月にある成長を祝う会へ向けて本格的に取り組みが始まります。どんな風に表現あそびを楽しんでいるのか子ども達とお話をしてみてくださいね！3日には節分もあります。たのしい姿が見られるかな？

たけうま組



1月もあっという間に終わり、たけうま組として過ごすのも残り2ケ月になりました。1月は新しい年を迎え、クラスでは福笑いをし笑い、こまで笑い、保育参観で笑い、たくさん笑った1ケ月でした。2月には節分もあるため、クラスでたくさん話し合いもし、なまはげと戦うことに。ドキドキしている様子も見られています。当日は頑張ってくださいと思います。

2月給食だより



「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で1番寒いのがこの2月。風邪をひかないように、朝食に温かい具沢山の汁物などを食べてからだを温め、元気に1日をスタートさせましょう!! 保育園では節分の豆まきの作戦会議で大忙しです。今からドキドキしている子、今は平気でも当日には泣いてしまう子もいると思いますが、保育園では子どもたちの成長に大切な行事としています。

2月3日は節分の豆はなぜ「いり豆」なのか知っていますか? 生の大豆だと、後から芽が出ると【邪気が芽吹く】として縁起が悪いため、必ず煎った豆を使用するとされています。そんな福豆の大豆は栄養満点です。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。

「畑の肉」といわれるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、からだへ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。毎日の食事に、積極的に取り入れましょう!!

(豆腐・油揚げ・厚揚げ・納豆・大豆水煮など)



＜小松菜とにんじんの納豆和え＞

- ・小松菜 200g
- ・にんじん 1/3本(50g)
- ・納豆 1パック(50g)
- ・醤油 小さじ1 (5g)
- ・鰹節 一つまみ(2g)
- ・塩 適量



- ①にんじんは細切りにする。小松菜は、茎は1cm幅に切り、葉は縦横に包丁を入れてざく切りにする。
- ②鍋ににんじん水を加えて塩一つまみ入れて強火にかける。(約3～4分) ザルにあげて冷ましておく。
- ③鍋に水を入れ沸騰したら、塩を一つまみ入れ茎から1～2分茹で、次に葉を入れて1分茹でる。ザルにあげて水で冷まし、水気をよく絞っておく。
- ④ボールに納豆を入れよく混ぜ粘りを出してから醤油を加え小松菜・にんじんを加えてまぜ、最後に鰹節を加えサクッと混ぜたら出来上がり。

※じゃこや油揚げを加えるとさらにカルシウムUP♡

※あったかいごはんや和風パスタにしても美味しいですよ。

給食室から

食育活動として、たけうま組と一緒に3月のリクエストメニューを考え、ポストに投函してもらいました。何が美味しかったか? 平仮名やカタカナ料理名はどんなものがあるか? など、今までに食べた給食を思い出しながら一文字一文字丁寧に書いていました。子どもたちのリクエストを給食や午後のおやつに組み込んでいきますのでお楽しみ♡

全体的によく食べていますが、食べている姿勢が気になります。噛む力や消化にも関わりますので、ご家庭でも食事の時の姿勢を意識しましょう!!





ほけんだより 2月号

2026年2月
あそびの杜保育園



空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さなからだでまるごと季節を感じながら過ごしています。「生体の生活リズム」を整え免疫力をアップし、寒い冬を乗り越えましょう！

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあります、油断は禁物です。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくことで安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



おう吐で汚れた服を消毒するときは……

① 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

② 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

③ 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



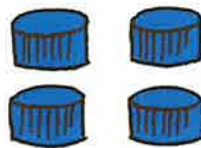
④ 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4 杯

(製品濃度 6% の場合)

注意!

色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85 度以上の熱湯に 1 分間つける方法もあります。

⑤ 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

お知らせ

胃腸炎等の蔓延防止のため、下痢やおう吐した衣類等を洗わずにそのままお返しします。ご協力をお願いいたします。