

2025 年度 ろぜっと保育園

<2月のおたより>

3日(火)…節分

4日(水)…2歳児保育参観・懇談会

10日(火)…1歳児保育参観・懇談会

18日(水)…0歳児保育参観・懇談会

27日(金)…誕生日会

12日(木)・19日(木)…長子さんリズム



園長 武谷真未

鬼から年長さんたちに手紙が届きました。「2月3日にお前たちの勇気を見に行くぞ」と書かれていました。今年の年長児は鬼に立ち向かえるのでしょうか？子ども達には秘密ですが、乳児クラスの鬼は毎年私が担当しているのであまり怖がらない程度に驚かしたいと思います。乳児さんも大きな声で「鬼は外！福はうち！」と言えるか楽しみです。

主任 荒井敬子

世間ではもうインフルBが流行っていますね。よく寝て、よくご飯を食べて、運動して、子どもも大人も体調に気をつけていきましょう。

今月からは乳児の保育参観・懇談会が始まります。保護者の皆様から他のご家庭に聞いてみたいことなどありましたら、ぜひ教えてください。色々とお話ができたらいいなと思います。

子育て支援

今年度の交流保育・ランチ交流は今月で終了となります。その他のイベントは引き続き開催しますので、ぜひきょうだい児の方も遊びに来てください。



0歳児 たんぽぽ組

一気に気温が下がり寒い日が増えていますが、子どもたちは体調を崩すことなく戸外でも元気に遊んでいます。最近では散策して見つけた木の実を並べて「いらっしゃいませ～」とお店を開いたり遠くにいる先生にお届け物をしたりすることも楽しんでいます。何往復をしても楽しくてまた届けては品物を探しに行くと大忙しです！室内ではリズム運動も楽しんでいます。ピアノの曲や大人の歌うメロディーに合わせてからだをたくさん動かせるようになりました。同じ動きをする姿がなんとも可愛らしいです♪

今月18日は保育参観です。この一年で色々なことができるようになった子どもたちとからだを動かして楽しんでいただきたいと思います。ぜひご参加ください。

1歳児 すみれ組

節分の季節がやってきました！子どもたちはまだ元気に「鬼のパンツ」や「豆まき」の歌を大きな声で歌って楽しんでいます。かわいい鬼の絵とボールで豆まきの練習をするとほとんどの子は大はしゃぎでボールを投げていました。当日本物の鬼をみたらどうなることやら…！

1月に入り、靴デビューをしました！しっぽで歩ける子も増えてきています♪少しずつ歩ける距離を伸ばしていきたいと思っています。

最近のすみれ組はみんな元気でお休みの子がいない日が続いています！寒い日が続いている中、風邪をひかずに登園できていてすごいなあと思っています。まだまだ寒い日が続きますがたくさんお外で遊んでいきたいと思っています！

2歳児 ぼたん組

もうすぐ、節分ですね…。「せつぶん」というワードが聞こえるとちょっとソワソワする子どもたち。「ろぜっと保育園に来たらどうする？」という話をした時に「逃げる」と言う子や「豆を投げる」と色々な声が出ました。頑張ってみんなで豆を投げて鬼を追い出せたらいいなと思います！

最近、ごっこ遊びで赤ちゃんをお世話する遊びがブームになってきたぼたん組。「ミルク飲ませなきゃ！」「今、寝かしてるの」「布団はここに作ろう」など大人の真似をしながらごっこ遊びを楽しんでいます。大人が仲立ちしながら遊びを広げていきたいと思っています。

来週は保育参観です。みんなで楽しくからだを動かしましょう！

3歳児 ゆり組

保育参観と懇談会へのご参加ありがとうございました。どの子も嬉しそうな笑顔で活動していたのが印象的でした。次の日、早朝散歩や早寝早起きの実践をしてくれたご家庭もあり、嬉しく思います。引き続き、子どもたちと日中たくさんからだを動かして遊んでいきますので、早寝早起きのご協力よろしくお願いいたします。

2月3日には鬼がやってきます。「鬼を追い出すと福の神がくるよ。福っていうのは幸せっていうことだよ」と話すと、節分の練習にやる気いっぱい取り組んでいます。当日も頑張ってお鬼を追い出して欲しいなあと思います。

また、3月の成長を祝う会に向けてお話遊びも盛り上げていこうと思っています。

4歳児 ひまわり組

保育参観と懇談会へのご参加ありがとうございました。初めての大規模なごっこ遊びでどのようになるかはドキドキでしたが、それぞれの親子で違った過ごし方をしながら、新たな遊びが展開する様子があり、楽しんでくれてとても良かったです。その後の懇談会で話した「考える」機会というのは大きな行事だけでなく普段の生活の中にもたくさん溢れています。こどもと向き合っているのやいとりをしながら、その機会を増やしていくというのを改めて意識してほしいなと思います。

2月は3日に節分の日がやってきます。4歳児からなまはげと対峙することになり、怖がる子や全然平気という子など様々です。5歳から任された役割があるので、それを全うしながら、ピンチな友達がいた時どうすればいいのか一緒に考えて、節分に臨みたいと思います。

5歳児 ばら組

保育参観、懇談会へのご参加ありがとうございました。少しバタバタとしたクッキングではありましたが、無事に終わり？ほっとしています。子どもたちもお父さん、お母さんと一緒にクッキングができ、とても満足した様子でしたね。

参観が終わると少しずつ子どもたちの会話から『おに』のワードを耳にすることが増えてきました、そんな中ついに1月27日に鬼から手紙が来てしまいました。手紙が来てすぐに「勇気」って何だろう？とみんなで考えました。作戦会議をして4歳と一緒に節分の練習に真剣に取り組んでいます。当日鬼に勇気を見せられるよう頑張りたいと思っています。

節分リベンジの日程ですが、こちらの都合で何度も変更してしまい申し訳ございません。



給食だより 2 月



* 2 月 3 日は節分です

季節の変わり目の節目を意味し、特に立春（春の始まり）の前日（2 月 3 日頃）に行われる年中行事で、鬼などの邪気を払い、福を招き入れるための日です。主な風習は「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをすることや、年の数（または数え年+1）の炒り大豆を食べること、恵方巻を食べることなどで、無病息災や家内安全を願います。豆まきは魔の目（魔目＝まめ）に豆を投げつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）ともいわれているそうです。

* 大豆は栄養の宝庫

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なタンパク質が豊富で、筋肉維持や代謝アップに貢献し、体内で作ることのできない必須アミノ酸もバランス良く含みます。その他、食物繊維、ビタミン（B 群、E など）、ミネラル（鉄、亜鉛、カリウムなど）、大豆イソフラボンも豊富に含まれ、骨の健康維持や生活習慣病予防にも役立つ、まさに「バランス栄養食」です。

また、大豆は加工をすることで大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや、加工されることで新たな栄養成分が加わったり、栄養価がアップしたりするものもあります。

保育園でも、豆腐・油揚げ・味噌・きなこ・納豆・豆乳・枝豆・醤油などたくさん大豆食品を献立に取り入れています。このなかでも一番多く味噌(味噌汁)を使用しています。



* 今月のレシピ 魚の西京焼き

《材料》 ・サワラ 1 切 ・白味噌 5 g ・砂糖 2 g ・酒 1 g ・みりん 2 g

- ① 味噌、砂糖、酒、みりんをボールに入れよく混ぜる。
- ② ①に魚を漬けこみ、15～30 分ほどおく。（時々裏返す）
- ③ ②の魚を天板に並べてオーブンで焼く。（180℃15～20 分）

◆保育園ではオーブンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンや魚焼きグリルでも◎
◇2 月はサワラで作りますが、タラやサケなどお好みのお魚で作ってください！

* 給食室から

1 月の献立では、1 月の給食だよりに載せた高野飯が人気でした。さいの目サイズの高野豆腐（凍り豆腐）が売っているのでそれを使うと簡単に作ることができるのでおすすめです！

フライドチキンは 2 歳児クラス以上に骨付きで提供しましたが、最初は食べ方がよくわからない子も見かけましたが、食べ方がわかるとみんなきれいに骨だけになっていました。美味しかったようで良かったです。2 月も引き続き保育参観があります。少しプレッシャーも感じますが日々どんな味付けの給食を食べているのか、ぜひ子どもと一緒に昼の時間を楽しんでもらえたらと思います。



ほけんだより 2月号

2026年2月
ろぜっと保育園



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、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とう安心です。



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。

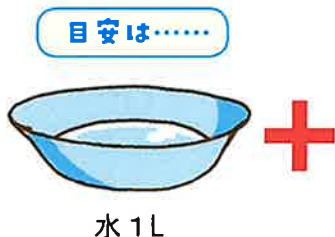
③ 汚れを取り除く

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。