

### こあら組

寒さが厳しくなり、冬真っ只中になりました。子どもたちは冷たい空気を感じたり霜柱を触ったりしながら五感で冬を感じているようです。たとえば、霜柱が出来る場所と出来ない場所、出来ている日と出来ていない日を知って不思議がる様子があり実体験を重ねながら日々発見の毎日です。



寒さで体調を崩しやすい時期ですので、細かく様子を伝え合いながら健康に過ごせるようにしてまいりますと存じます。

(こあら組担任 田中 ゆみ子)

### ばんだ組

暦の上では春だなんて嘘のような冷え込み、冬本番の到来ですね。雪がちらついた時には、「雨が雪に変わったよ！」と嬉しそうに報告してくれました。大人はつい通勤等を考えてしまいますが、雪が積もった時には子どもたちはどのような表情でどのような反応をするのか、年に何度か体験出来るか出来ないかの貴重な経験を出来る日が来ることを楽しみに待っています。



最近のばんだ組の皆は進級に向けマスクや食事の提供、ご挨拶等、新しい取り組みを取り入れています。来年度の部屋や周りの人は少し変わってしまうけれども、生活の流れ等少しでも知っている、わかっている事があると安心しますよね。そうした事を取り入れながら進級に向けての期待を高めて参りたいと思います。

(ばんだ組担任 猿渡 明日香)

### 直前インフォメーション

#### ○作品展

2月4日(土) 詳細はホームページに載せてありますのでご確認ください。

#### ○保護者会

2月25日(土) オンラインにて行います。詳細は、後日アップいたしますお手紙をご確認ください。

#### ○入園準備説明会

2月25日(土) に行います。年少組に進級後の保育、持ち物や服装についての詳細をお話いたします。

**大切な会ですので必ずご出席ください。** 詳細は、後日アップいたしますお手紙をご確認ください。



### 2月の目標

**こあら組** ・こぼさず食べようとする。

・友だちとのやりとりを楽しむようになる。

**ばんだ組** ・簡単な身の回りのことを自分でやり、出来たことを喜ぶ

・寒さに負けず、戸外で外の自然を感じながら身体を動かして遊ぶ。



## 2月の歌

子ども園で歌っている歌です。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

### ♪北風小僧の寒太郎

作曲 井出 隆夫

作曲 福田 和子

編曲 三森 桂子

1 きたかぜこぞうのかんたろう  
ことしもまちまでやってきた  
ヒューンヒューンヒュルルーンルンルンルン  
ふゆでござんす ヒュルルルルルーン

2 きたかぜこぞうのかんたろう  
くちぶえふきふきひとりたび  
ヒューンヒューンヒュルルーンルンルンルン  
さむうござんすヒュルルルルルーン

3 きたかぜこぞうのかんたろう  
でんしんばしらもないている  
ヒューンヒューンヒュルルーンルンルンルン  
ゆきでござんすヒュルルルルルーン



### ♪ゆきのぺんきやさん

作詞 則武 昭彦 作曲 安藤 孝

編曲 三森 桂子

1 ゆきのぺんきやさんはおそらからちらちら  
おやねもかきねもごもんも  
みんなまっしろくまっしろくそめにくる

2 ゆきのぺんきやさんはおおぜいでちらちら  
おやねものはらもはたけも  
みんなまっしろくまっしろくそめにくる



## 2月の絵本

子どもたちが興味を持っている絵本、先生たちのおすすめの絵本を紹介いたします！

### こあら組「ゆきのひのゆうびんやさん」

作、絵：小出 淡 出版社：福音館書店

風邪をひいてしまった郵便屋さんにかわってねずみさんが郵便物を運ぶおはなしです。きびしい冬寒さの中で“おもいやり”や“助け合い”の暖かい心が光ります。寒い季節に心をあたためてみませんか？

### ばんだ組「ななちゃんのおきがえ」

作：つがね ちかこ 出版社：赤ちゃんとママ社

おばあちゃんからカーディガンを送ってもらったななちゃん。ダンスのお洋服たちと会話をしながら初めてボタンに挑戦します。ボタンつきの洋服の着替えを頑張っているばんだ組のお友だちにも大人気です。



## 食育について

大豆パワー！！

2月3日は節分の日、節分とは立春（本来であれば立夏、立秋、立冬も）の前日、季節を分けるという意味で、その変わり目の時期に災いや病気などの「魔（ま）を滅（め）する」という意味を込めて大豆を投げたり食べたりするようになりました。皆で「おにはそとー、ふくはうちー」と邪気を払い良い気を誘い込みましょう！

そんな大豆にはとっても栄養たっぷりです！

- ①別名「畑の肉」とも言われ、身体を作る元となるコレステロールを下げるたんぱく質を多く含みます。
- ②鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。
- ③カルシウムを多く含み骨や歯を丈夫にします。
- ④レシチンと言う栄養素は、脳を活性化させ記憶力や集中力を高めます。
- ⑤サポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物せんい・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりするはたらきがあります。

毎月栄養を考えられたメニュー『まごはやさしい』の『ま』である豆！他にはどんなものがあるでしょうか。

- **ダイズ属（大豆、黒豆、枝豆）** → 畑のお肉と呼ばれ栄養たっぷり！
- **ササゲ属（小豆）** → あんこや赤飯に使われるポリフェノールが豊富で健康を保つのに効果あり！
- **インゲン豆属（金時豆、白いんげん豆）** → 炭水化物や食物繊維などが豊富！
- **ソラマメ属（そら豆）** → ビタミンが豊富で「若返りの豆」とも呼ばれています！
- **ひよこ豆属（ひよこ豆）** → ガルバンゾーとも呼ばれ、食物繊維が豊富です。

豆は栄養豊富な食材なので、積極的に取り入れていきましょう！

しかし、**誤嚥事故に注意！！**

厚生労働省、消費者庁が平成26年から令和元年までの6年間分を調査した所、怖い話ですが食品を誤嚥して窒息したことにより14歳以下の子どもが80名死亡しており、そのうち5歳以下が73名でした。特に奥歯が生え揃わず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが硬い豆やナッツ類を食べると、喉や気管に詰まらせて窒息したり、肺炎を起こすリスクがあります。消費者庁からの注意喚起をお伝えいたします。

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- ②ミニトマトやブドウ等球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。  
乳幼児には4等分する、調理して柔らかくするなどしてよく噛んで食べさせましょう
- ③食べている時は姿勢を良くし、食べる事に集中させましょう。物を口に入れたまま走ったり笑ったり、泣いたり声を出したりすると、誤って吸引し、窒息、誤嚥するリスクがあります。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用する等工夫して行い、子どもが拾って口に  
入れないように、後片付けを徹底しましょう。

