

すこやかだより 2月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2025. 1. 28

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの ぼなな	せさみばい	まーぶるけーき
2 日					
3 月	はる ま かい 春を待つ会	ごはん	さかなのかぼやきふう こまつなめかぶあえ みそしる おれんじ	きやろつとけーき	おはぎ
4 火	はっぴようかいぜんたいれんしゆう 発表会全体練習① (4, 5歳児)	ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ みかん	わらびもち	おからなげつと
5 水	はついきいそく さいじ 発育計測(1, 3, 5歳児)	わかめ ごはん	かれーうどん はくさいのそくせきづけ ぼなな	おさつごまやき	びーちぜりー
6 木	はついきいそく さいじ 発育計測(0, 2, 4歳児)	ごはん	ふゆやさいのかきあげ きゅうりのすのもの すましじる おれんじ	りんごかんてん	ばんぶきんばい
7 金		むぎ ごはん	さかなのまよねーずやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい すましじる りんご	くらっかー じゃむさんど	しおやきそば
8 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ぼなな	くだもの& せんべい	まだれーぬ
9 日					
10 月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのなめたけあえ かぼちやじる ぼなな	まかろにの あべかわふう	まーらーかお
11 火	けんこくきねんび 建国記念日				
12 水	はっぴようかいぜんたいれんしゆう 発表会全体練習② (2, 3歳児)	ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ みかん	せんべい	たこぼーる
13 木		ごはん	おでん ゆでぶろっこりー ぼなな	やさいじゅーす かんてん	いそまよとーすと
14 金	しやうどう さいじ 書道指導(5歳児) みんも かせ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さつまあげ もやしのさっぱりづけ すましじる おれんじ	かるしうむとーすと	ここあけーき
15 土	はっぴようかい さいじ 発表会(2, 3歳児)	ごはん	にくみそどん はるさめさらだ ぼなな	りんごじゅーす	ぶるーべりー じゃむまふいん
16 日					
17 月		ごはん	さかなのあまずづけ うのはないり ゆでぶろっこりー みそしる おれんじ	じゃがいもの おーぶんやき	れあよーぐるとけーき
18 火	はっぴようかいぜんたいれんしゆう 発表会全体練習② (4, 5歳児)	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ぼなな	ぐれーぶかんてん	あめりかんどつく
19 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ろーる ぱん	はんばーぐ〜きこのそーすかけ〜 すばげていさらだ ゆでやさい やさいすーぶ みかん	もちもちぱん	ひじきごはん
20 木		ごはん	さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのにも みそしる りんご	くらっかーびざ	ぐれーぶ ふるーつぜりー
21 金		むぎ ごはん	わかどりのちゅうかふういため こふきいも わかめすーぶ おれんじ	かわりくずもち	たまごさんど
22 土	はっぴようかい さいじ 発表会(4,5歳児)	ごはん	たにんどん きゅうりのおかかあえ ぼなな	くだもの& うえはーす	すいーとぼてと
23 日	てんのうたんじようび 天皇誕生日				
24 月	ふりかえきゆうじつ 振替休日				
25 火	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	たまごのやまやき こまつなのりあえ みそしる おれんじ	どうにゅうくずもち	いもけんぴ
26 水	たんじようびかい 誕生日会	こーん びらふ	さかなのふらい〜たるたるそーすかけ〜 なぼりたん ゆでやさい しちゅーすーぶ ぼなな	さつまいもの ばたーやき	ろつくくつきー
27 木		むぎ ごはん	おこのみやき ゆでやさい すましじる りんご	おれんじかんてん	どうふどーなつ
28 金	しやうどう さいじ 書道指導(5歳児) みんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのすぶたふう すていっくきゅうり とうふのちゅうかふうすーぶ おれんじ	わふうぼてと	あおりんごぜりー

厳しい寒さが続くこの頃、子どもたちはひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだり、小さな体で季節を感じながら過ごしています。
 今月は発表会があり、子どもたちは本番に向けて練習を頑張っています。発表会を元気に迎えられるように、風邪などに負けず過ごしていけたらいいと思います。しっかり手洗いうがい、バランスの良い食事で風邪予防をしていきましょう。

冬こそ気をつけよう！子どもの脱水症対策

脱水症は暑い夏に起こりがちだと思われていますが、実は子どもが脱水症を起こすのは1〜2月が最も多いと言われています。原因として一番多いのは「風邪をひいたとき」です。発熱を伴う風邪・お腹にくる風邪は嘔吐・下痢を起こすことがあります。これが長く続くと大量の水分と塩分が失われて脱水症になってしまいます。症状が治まらなかったり、普段と様子が違ったりしたら早めに小児科を受診しましょう。

また、風邪やインフルエンザは鼻やのどの粘膜が乾燥することでかかりやすくなります。普段からこまめに水分をとるように心がけて、食事と睡眠もしっかりとって風邪予防に努めましょう！部屋の加湿と換気も忘れずに…。

乳児・幼児はなんで脱水にかかりやすいの？

- 1、身体の水分量が約70〜75%と大人に比べて多い。
- 2、身体の水分量を調節する機能が未発達のため。
- 3、不感蒸泄（見えない汗）が多いため。
- 4、免疫力が低いため、風邪にかかりやすく、胃腸も弱いため嘔吐・下痢を起こしやすいから。



脱水症の受診の目安

- ・39℃以上の熱がある
- ・目が落ちくぼむ
- ・1日6回以上の多量の下痢
- ・嘔吐が続く
- ・尿量が減る、尿の色が非常に濃い
- ・ぼんやりして、眠りがち
- ・顔色が悪い
- ・泣いても涙が出ない
- ・皮膚、口、舌が乾燥している

2月3日は節分

節分とは、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

●豆まき

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行われるのが煎った大豆をまく豆まきです。煎った大豆は「福豆」と言われ、まいた豆を自分の年齢の数だけ食べる(または年の数より1つ多く食べる)と病気にならず災いをさけるとも言われています。

～今年も福豆をきな粉にして、おはぎを作ります！～

●恵方巻

節分の日の夜に、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われています。

