

すこやかだより 2月

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

2026. 1. 29

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日					
2月	ほけんしよいしくどう 保健食育指導	ごはん	さかな あまず 魚の甘酢漬 ほうれん草のごま和え 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト和え	おさつケーキ
3火	はる ま かい 春を待つ会	ごはん	ちらしずし すまし汁 パナナ	じゃがいももち	おはぎ
4水	はついでいけいそく 発育計測(1, 3, 5歳児)	わかめごはん	とり 鶏のゆかり天ぷら キャベツの即席漬 ほうれん草のそくせきづ のつべい汁 オレンジ	クラッカージャムサンド	ようふう 洋風おこし
5木	はついでいけいそく 発育計測(0, 2, 4歳児)	ごはん	さかな 魚のごま味噌焼き きりぼしだいこん につけ スティックきゅうり すまし汁 みかん	やさい 野菜ジュース寒天	しおや 塩焼きそば
6金		ごはん	ポークピカタ ケチャップ炒め 茹で野菜	さつまいものバター焼き	グレープフルーツゼリー
7土		ごはん	ちゅうやどん 中華丼 中華和え オレンジ	シュガーパイ	ヨーグルトパン
8日					
9月		ごはん	さかな 魚の香りフライ スパゲティサラダ 茹で野菜 白菜とウインナーのスープ オレンジ	おさつごま焼き	カレー煮しパン
10火	はつびようかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習②	ごはん	たにんどん 他人丼 もやしときゅうりのさっぱり漬 パナナ	せんべい	チーズマヨトースト
11水					
12木		むぎ 麦ごはん	さかな 魚の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 スティックきゅうり 味噌汁 りんご	カルシウムトースト	レアヨーグルトケーキ
13金	しやどうしどう 書道指導(5歳児) ふんどんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	わかどり 若鶏の中華風炒め かばちやのオイル焼き わかめスープ みかん	ボンデケーキ	ココアケーキ
14土	はつびようかい 発表会(2, 3, 4, 5, 歳児)	ごはん	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 キャベツの塩昆布漬 パナナ	りんごジュース	スイートポテト
15日					
16月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかな 魚の竜田揚げ ひじきのナムル 豆腐の中華風スープ りんご	オレンジ寒天	みたらしポテト
17火		ごはん	おでん 茹でブロッコリー オレンジ	マカロニのあべかわ風	ヨーグルトドーナツ
18水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ロールパン	ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ パナナ	とうにゅう 豆乳くずもち	たこ 炊き込みご飯
19木		むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ かみかみ 和え すまし汁 みかん	わふう 和風ポテト	ピーチゼリー
20金		ごはん	さかな 魚のチーズ焼き ジャーマンポテト 茹で野菜 野菜スープ オレンジ	キャロットケーキ	たこボール
21土		ごはん	カレーライス 大根とツナのサラダ パナナ	チーズスティックパイ	おから入りケーキ
22日					
23月					
24火		ごはん	ふゆやさい 冬野菜のかき揚げ 酢のもの すまし汁 オレンジ	グレープフルーツ寒天	マドレーヌ
25水		にんじんごはん	おやこ 親子うどん 白菜の即席漬 パナナ	クラッカーピザ	メロンパン風トースト
26木	たんじょうびかい 誕生会	ピラフ	チキン南蛮 小松菜のソテー コンソメスープ りんご	ジャムサンド	バルミエ
27金	しやどうしどう 書道指導(5歳児) ふんどんも かえ 布団持ち帰り	むぎ 麦ごはん	やきさかな 焼魚 ひじきの煮付 茹で野菜 具だくさん汁 パナナ	もちもちパン	かりんどう
28土	ほいてきんかんぴ 保育参加日(2, 3歳児)	ごはん	マーボー豆腐丼 春雨サラダ オレンジ	ホットケーキ	シフォンケーキ

もう立春。暦の上では春ですが、寒い日がまだ続いています。しょうが、発酵食品、ホットココアなど身体を温めてくれる食材を積極的に摂っていきましょう。

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っています。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。原因として大きいのは「風邪をひいた時」です。発熱を伴う風邪、お腹に来る風邪は嘔吐・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取るよう心がけて、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・換気も忘れずに…。

乳児・幼児は何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
ため下痢・嘔吐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
- ・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
- ・ぼんやりしていて眠りがち
- ・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」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。邪気払いとして、「鬼は外、福は内」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、また豆を自分の年齢の数だけ食べる（又は年の数より1つ多く食べる）と病気になるず、災いを選けないともいわれています。



●惠方巻

節分の日の夜に、その年の恵方に向けて願い事を思いながら一言も話さず食べると、願い事が叶うともいわれています。

