

## 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

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  |   | ごはん        |  |                 |               |
| 2 月  | ほけんしょくいくじどう<br>保健食育指導                         | ごはん        | さかな あますづ<br>魚の甘酢漬け 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<br>春を待つ会                                | ごはん        | ちらしずし すまし汁 バナナ   | じやがいももち         | おはぎ           |
| 4 水  | はづくいそく<br>発育計測(1, 3, 5歳児)                     | わかめごはん     | とりてん<br>鶏のゆかり天ぷら キャベツの即席漬け<br>のつべい汁 オレンジ                     | クラッカージャムサンド     | ようふう<br>洋風おこし |
| 5 木  | はづくいそく<br>発育計測(0, 2, 4歳児)                     | ごはん        | さかな みそや<br>魚のごま味噌焼き 切干大根の煮付け<br>スティックきゅうり すまし汁 みかん           | やさい<br>野菜ジュース寒天 | しおや<br>塩焼きそば  |
| 6 金  |   | ごはん        | ポークピカタ ケチャップ炒め 茄で野菜<br>ベジタブルスープ りんご                          | 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        | ちゅうかどん ちゅうか<br>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 かお<br>魚の香りフライ スパゲティサラダ 茄で野菜<br>はくさい<br>白菜とウインナーのスープ オレンジ | おさつごま焼き         | カレーも蒸しパン      |
| 10 火 | はづくいそく<br>発表会全体練習②                            | ごはん        | たにんどん<br>他人丼 もやしきゅうりのさっぱり漬け バナナ                              | せんべい            | チーズマヨトースト     |
| 11 水 |   |            |  |                 |               |
| 12 木 |   | むぎ<br>麦ごはん | さかな ゆうあんや<br>魚の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物<br>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 | しどうじどう<br>書道指導(5歳児)<br>ふとんも<br>ふとんも<br>布団持ち帰り | ごはん        | わかどり ちゅうかふういた<br>若鶏の中華風炒め かぼちゃのオイル焼き<br>わかめスープ みかん           | ポンデケージョ         | ココアケーキ        |
| 14 土 | はづくいそく<br>発表会(2, 3, 4, 5歳児)                   | ごはん        | こうやどうふ<br>高野豆腐のそぼろ丼 キャベツの塩昆布漬け バナナ                           | りんごジュース         | スイートポテト       |
| 15 日 |   |            |  |                 |               |
| 16 月 | こうつあんぜんじどう<br>交通安全指導                          | ごはん        | さかな なつたあ<br>魚の竜田揚げ ひじきのナムル<br>とうふ ちゅうかふう<br>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 ゆで<br>おでん<br>茹でブロッコリー オレンジ                               | マカラニのあべかわ風      | ヨーグルトドーナツ     |
| 18 水 | ひなんぼうはんあんぜんじどう<br>避難防犯安全指導                    | ロールパン      | ピーフシチュー<br>白菜とりんごのサラダ バナナ                                    | とうにゅう<br>豆乳くずもち | 炊き込みご飯        |
| 19 木 |   | むぎ<br>麦ごはん | とうふ<br>豆腐のまり揚げ かみかみ和え すまし汁 みかん                               | わふう<br>和風ポテト    | ピーチゼリー        |
| 20 金 |   | ごはん        | さかな や<br>魚のチーズ焼き ジャーマンポテト<br>ゆき<br>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 バナナ   | 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        | ふゆやさしい<br>冬野菜のかき揚げ 酢の物 すのもの<br>じる<br>すのもの                    | 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<br>親子うどん 白菜の即席漬け バナナ                                     | クラッカービザ         | メロンパン風トースト    |
| 26 木 | たんじょうびかい<br>誕生日会                              | ピラフ        | なんぱん こまつな<br>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          | パルミエ          |
| 27 金 | しどうじどう<br>書道指導(5歳児)<br>ふとんも<br>ふとんも<br>布団持ち帰り | むぎ<br>麦ごはん | やきざかな<br>焼魚 ひじきの煮付 茄で野菜 具だくさん汁 バナナ                           | もちもちパン          | かりんとう         |
| 28 土 | ほいさんかんび<br>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ればいいなと思っています。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。症状が治まらないかったり、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・換気も忘れないでください。

#### 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°C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
- ・ほ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。邪氣払いとして、「鬼は外、福は内」と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(又は年の数よりも多く食べる)と病気にならず、災いを避けるともいわれています。



#### ●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食べると、願い事が叶うともいわれています。