



令和7年2月1日

認定こども園
五日市乳児保育園
園長 山縣由美

2月の行事予定

お正月が明け、インフルエンザやコロナウイルス感染症等も出ていましたが、今のところ大流行することなく過ごしています。このままみんなで元気に春を迎えたいですね。

さて、今年は4年ぶりに2月2日が節分です。(ちなみに前回は、124年ぶりに2021年2月2日が節分でした。次回は2029年だそうです。) 暦の計算上そうなるようですが、当園では今年も例年通り2月3日に節分会を開催します。

当日を前に、園内いたるところに子どもたちが作った鬼のお面や豆入れが飾ってあり、園内は節分ムード一色! 「今年は負けないぞ! 豆を当てるぞ!」「私も自分で作った豆で追い払う!」など子どもたちはスタンバイOKです。みんなでおなかの中にいる鬼を追い払い、福の神を呼びま

しょうね!



そして、春の訪れとともに就学・進級へ向けてのご案内が増えます。今年度も3月に学年ごとに進級説明会を開催します。下記にて日程をご確認の上、現クラス名の開催日にご参加ください。また、卒園式が今年度は25日ではなく22日土曜日開催となります。お間違えのないようよろしくお願いいたします。

《3月の保護者参加行事》

進級説明会(現在のクラス)

こあら組 3月5日(水)

きりん組 3月6日(木)

うさぎ組 3月7日(金)

りす組 3月10日(月)

ひよこ組 3月11日(火)

3月22日(土) ぱんだ組 卒園式

1	土	
2	日	
3	月	身体測定(きりん・こあら・ぱんだ組)~7日 節分会
4	火	今日のお野菜なあに?(うさぎ組)
5	水	ルクミー撮影(ひよこ・りす・うさぎ組) 英語で遊ぼう(こあら1組・ぱんだ1組)
6	木	運動あそび(こあら組) 英語で遊ぼう(きりん組)
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	身体測定(ひよこ・りす・うさぎ組)~14日 英語で遊ぼう(こあら2組・ぱんだ2組)
11	火	建国記念の日
12	水	ひまわり交流会(ぱんだ2組) パン屋さんごっこ(こあら・ぱんだ組) 英語で遊ぼう(こあら3組・ぱんだ3組)
13	木	歯みがき教室(こあら2組)
14	金	運動あそび(ぱんだ組)
15	土	乳児クラス保育参加(ひよこ・りす・うさぎ組)
16	日	
17	月	英語で遊ぼう(こあら1組・ぱんだ1組)
18	火	
19	水	ルクミー撮影(きりん・こあら・ぱんだ) 園庭開放・クッキング(ぱんだ組) 英語で遊ぼう(きりん組)
20	木	不審者訓練(佐伯警察署立ち合い)
21	金	運動あそび(きりん組)
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	「つーちゃんとボビーくん」ミニミニコンサート
26	水	避難訓練・英語で遊ぼう(こあら3組・ぱんだ3組)
27	木	歯みがき教室(こあら3組) 英語で遊ぼう(こあら2組・ぱんだ2組)
28	金	

春の火災予防運動

3月1日~3月7日

3月7日は「消防記念日」

『守りたい 未来があるから 火の用心』

佐伯消防署予防課 TEL 921-2236



春の火災予防運動





ほけんだより 2月号

令和7年2月1日
認定こども園
五日市乳児保育園

一年で最も寒さの厳しい季節となりましたが、暦の上では立春で春を迎える時期です。子どもたちは寒さに負けず外遊びも楽しんでいます。気温が低く乾燥した日が続いており様々な疾患が流行していますが、大切なのは手洗い・うがい・換気だけではなく、生活リズムを整えて免疫力を高めておくことです。また、体調不良の際には、様子を見すぎて治療が遅れることのないように気をつけましょう。



【食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意しましょう！】



2月2日は節分ですが・・・豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要がある食品は 5歳以下の子どもには食べさせないでください!

消費者庁 注意喚起より

●のどや気管に詰まると窒息しやすく危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

ミニトマトやブドウなどの球状の食品は、乳幼児では4等分しましょう。さらに加熱して柔らかくすると良いでしょう。
リンゴや梨は細かく切っても硬さや切り方によっては詰まりやすい為、離乳食完了期までは加熱して食べさせましょう。

食べるときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引して咽頭に入り込み、窒息・誤嚥するリスクがあります。

【もしも窒息・誤嚥してしまったら】

●苦しそうで顔色が悪い・泣き声も出ない・咳込む・呼吸困難・苦しそうに泣く時は気管異物による窒息を疑います。

すぐに気道異物除去・119番通報!!

【乳児（1歳未満の子ども）】 背部叩打法と胸部突き上げ法を繰り返す行う

背部叩打法

片方の手で乳児のあごをしっかりと持ち、その腕に胸と腹を乗せて頭部を下げるようにしてうつぶせにし、もう片方の手のひらの基部で背部を力強く数回連続してたたく



胸部突き上げ法

片方の腕に乳児の背中を乗せ、手のひら全体で後頭部を支えて頭部が下がるように仰向けにし、もう片方の手の指2本で、両乳頭を結ぶ線の少し足側を力強く数回連続して圧迫する



【1歳児以上】 背部叩打法と腹部突き上げ法を繰り返す行う

背部叩打法

ひざの上で幼児をうつぶせにし、頭部を下げるようにしてしっかり支え、肩甲骨と肩甲骨の間を手のひらの基部で力強く数回連続してたたく



腹部突き上げ法

幼児の脇の下に両手をまわし、握りこぶしをした手をもう片方の手で握る。みぞおちの下の部分をおさえて上側へ圧迫する



結膜炎

目の充血・かゆみ
は要注意!

最近、目の症状（充血や目やに）のある園児が増えています。
原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、早めに眼科で診てもらいましょう。



ウイルス性
目が開かない
ほどの目やに



細菌性
黄色っぽい
目やにと充血



アレルギー性
とても強い
かゆみと充血



暦の上では春が近づいてきますが、2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事、元気に春を迎えましょう。



2025年は**西南西**です！



今年は
2月2日が
節分です！



恵方巻は無言で食べる??



恵方巻は、無言で食べたほうが縁起が良いと言われています。それはなぜでしょうか？色々な理由がありますが、そのうちのひとつとしては、恵方巻の具材が関係しています。昔ながらの恵方巻は、7種類の具材が入っていて、それを七福神に見立てていたそうです。卵や胡瓜等の7種類の具材(七福神)を、海苔で巻いている(福を包んでいる)から、縁起がいいとされています。

食べる時におしゃべりをすると福(運氣)が逃げていくので、おしゃべりをせずに無言で食べた方が良いです。



節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を含めて、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。豆まきに加え、豆料理を食べて身体の中から鬼を追い払い、病気に負けない身体を作りましょう！
(豆類を食べる時は、柔らかく煮る、又は刻む等して、のどに詰まらないように気を付けて下さい。)

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は、良質なたんぱく質です。その他ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。

また、骨粗しょう症の予防にも役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



大豆は**畑の肉**と呼ばれる程
栄養たっぷりです！！

大豆からできる食品



豆腐



おから



油揚げ



味噌



豆乳



納豆



醤油



生揚げ(厚揚げ)

人の身体を作るのに欠かせないたんぱく質は、「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」に分けられて、大豆は「植物性たんぱく質」です。「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」とでは、たんぱく質を形成するアミノ酸の種類が異なるため、それぞれをバランスよく食べることが大切です。

2025年



2月の献立表



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
01 土	親子丼 さつまいものバターしょうゆ パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、さつまいも、砂糖、 バター	○牛乳、卵、鶏肉(胸 皮なし)、かまぼこ、牛 乳	パイン缶、たまねぎ、に んじん、しいたけ、葉ね ぎ、干しぶどう	○レモンカステラ ○牛乳(全園児)
03 月 	鬼ドライカレー ひじきゴママヨサラダ ポトフ風スープ	米、○食パン、じゃがい も、○メープルシロップ、 カレールウ、エッグケア、 コンソメ、砂糖、すりごま、 油、とんがりコーン	○牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、鶏レバー、 ○脱脂粉乳、ひじき、 ○きな粉、のり佃煮	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン(冷 凍)、ピーマン、セロ リー、パセリ、しょうが	○スキムミルクトースト ○牛乳(全園児) 
04 火	ご飯 さわらのみそ照り焼き ほうれん草の錦糸和え バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○クラッカー、砂糖	○牛乳、さわら、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、牛 乳	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、○ブルーベ リージャム	○カナッペ (ブルーベリージャム) ○牛乳(全園児) 
05 水	コッペパン 鶏肉と白菜のクリーム煮 大根とツナのサラダ チーズ 牛乳(全園児)	コッペパン、じゃがい も、ホワイトソース、フレ ンチドレッシング(乳化 型)、○砂糖、コンソメ	牛乳、鶏肉(もも皮な し)、○ヨーグルト(無 糖)、チーズ、ツナ油漬 缶、○スキムミルク	はくさい、たまねぎ、だ いこん、にんじん、○ みかん缶、○パイン 缶、きゅうり、コーン缶、 パセリ	○フルーツヨーグルト 
06 木	ご飯 高野豆腐の卵とじ ちくわともやしのソテー りんご 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	○さつまいも、米、○ 砂糖、○油、砂糖、ご ま油	○牛乳、卵、ちくわ、凍 り豆腐、牛乳	たまねぎ、りんご、もや し、にんじん、トウモ ロウ、しいたけ	○ベイクドおさつ ○牛乳(全園児) 
07 金	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのサラダ 納豆のみそ汁	米、○コッペパン、和 風ドレッシング、○砂 糖、○油、○コンソメ	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、鶏ささみ、○牛ひ き肉、挽きわり納豆、米 みそ(甘みそ)	ブロッコリー、にんじ ん、○たまねぎ、葉ね ぎ	○ミートパン ○牛乳(全園児) 
08 土	ぎょうざ風丼 じゃが芋のゆかりあえ バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、砂糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、牛 乳	バナナ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、にら	○いちご スティックケーキ ○牛乳(全園児)
10 月	ほうれん草のスパゲティー スパニッシュオムレツ パイン缶 牛乳(全園児)	スパゲッティ、○米、 じゃがいも、コンソメ、 油	牛乳、卵、ツナ油漬 缶、ベーコン、○あお のり	パイン缶、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、 しめじ	○たぬきおにぎり 
12 水	肉みそごぼう丼 小松菜の海苔和え 豆腐とわかめのスープ	米、○コッペパン、砂 糖、○砂糖、○グラ ニュー糖、○油、片栗 粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤 肉)、木綿豆腐、米みそ (甘みそ)、鶏がらスー プ、焼きのり、カットわ かめ、かつお節	たまねぎ、こまつな、に んじん、ごぼう、えのき たけ、にら、葉ねぎ、 しょうが	○ココアパン ○牛乳(全園児) 
13 木	ロールパン かれのいタルタル焼き ブロッコリーとコーンのソテー バナナ 牛乳(全園児)	ロールパン、エッグケ ア、○砂糖、油	牛乳、かれい、卵、ピ ザ用チーズ	○ぶどう天然果汁、バ ナナ、ブロッコリー、に んじん、コーン缶、パセ リ	○グレープゼリー 
14 金	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー炒め もやしとツナのごま酢あえ オレンジ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○パイ生地、砂 糖、○グラニュー糖、 白ごま、油、コンソメ	○牛乳、生揚げ、豚肉 (もも・赤肉)、ツナ油漬 缶、鶏レバー、牛乳	オレンジ・ネーブル、た まねぎ、にんじん、もや し、きゅうり、ピーマン、 しょうが	○ハートの シュガーパイ ○牛乳(全園児) 
15 土	卵とじうどん かぼちゃのチーズ和え パイン缶	ゆでうどん	○牛乳、卵、鶏肉(もも 皮なし)、かまぼこ、 チーズ	かぼちゃ、パイン缶、た まねぎ、にんじん、葉 ねぎ	○さつまいもと 栗のタルト ○牛乳(全園児)

ひよこ・りす・うさぎ組 保育参加

認定こども園 五日市乳児保育園

日付	献立名	材料名 <small>(○は午後おやつ材料)</small>			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17月	ご飯(ゆかり) 鱈の磯辺揚げ 白和え かき卵汁	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、カットわかめ、あおのり	たまねぎ、こまつな、にんじん、しらたき、しょうが	○スマイルクッキー ○牛乳(全園児) 
18火 	ハヤシライス スイートポテトサラダ いちご 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、さつまいも、○ホットケーキミックス、エッグケア、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、牛肉(もも・赤肉)、ハム、牛乳	たまねぎ、いちご、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり	○ぱんだ蒸しパン ○牛乳(全園児) 
19水	ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草のおかか和え パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○焼ふ、○バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(甘みそ)、○きな粉、かつお節、牛乳	ほうれんそう、パイン缶、にんじん、葉ねぎ	○おふのきなこラスク ○牛乳(全園児) 
20木	コッペパン ウインナーと野菜のトマト煮 マカロニサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	コッペパン、じゃがいも、○米、マカロニ、フレンチドレッシング(乳化型)、○砂糖、コンソメ、砂糖、○ごま油	牛乳、卵、ウインナー、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、○もやし、ブロッコリー、○こまつな、きゅうり	○ビビンバおにぎり 
21金	ご飯 れんこんハンバーグ もやしのナムル チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、牛乳	○りんご、もやし、れんこん、にんじん、トウモロコシ	○りんご ○ビスケット ○牛乳(全園児)
22土	鶏すき丼 青のりポテト バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、○米粉のカップケーキ・いちご風味、砂糖	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、焼き豆腐、青のり、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しらたき、葉ねぎ	○米粉のカップケーキ ○牛乳(全園児)
25火	ご飯 大根入り麻婆豆腐 春雨の酢の物 オレンジ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、白ごま、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	○焼き芋 ○牛乳(全園児) 
26水	ご飯(ごましお) 親子煮 れんこん梅マヨ和え わかめとあげのみそ汁	米、じゃがいも、エッグケア、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(胸皮なし)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、カットわかめ	○バナナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、しいたけ、こまつな、葉ねぎ、うめびしお	○バナナ ○せんべい ○牛乳(全園児)
27木	ご飯 揚げ魚の白菜あんかけ ほうれん草のごまみそ和え パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○食パン、○バター、片栗粉、○グラニュー糖、油、砂糖、すりごま	○牛乳、かれい、米みそ(甘みそ)、牛乳	はくさい、パイン缶、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、しょうが	○バターシュガー トースト ○牛乳(全園児) 
28金	豆腐カレーライス ブロッコリーと卵のサラダ りんご 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○白ごま、油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、卵、○チーズ、鶏レバー、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうが	○ごまチーズのスティックケーキ ○牛乳(全園児) 

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。



は、ぱんだ2組が考案したメニューです。



は手作りおやつです。





の後期献立表



認定こども園
五日市乳児保育園

日	曜日	昼食献立名		材料名	午後おやつ	
1	土	そぼろ丼	さつまいものマッシュ	鶏ミンチ・人参・玉葱・しいたけ・さつまい	ベビーせんべい	
3	月	炒り豆腐	じゃが芋スティック	豚ミンチ・レバー・人参・玉葱・ひじき・ピーマン 豆腐・じゃが芋・かぼちゃ	かぼちゃの甘煮	
4	火	白身魚のみそ煮	ほうれん草のお浸し	かれい・人参・玉葱・キャベツ・大根・ほうれん草 バナナ	バナナ	
5	水	鶏肉と野菜のスープ煮	人参スティック	鶏肉・人参・玉葱・白菜・じゃが芋・青梗菜 みかん缶・ヨーグルト	みかんヨーグルト	
6	木	豆腐のそぼろあん	さつまいも甘煮	豚ミンチ・豆腐・人参・玉葱・しいたけ・さつまい りんご	煮りんご	
7	金	白身魚のケチャップ煮	ほうれん草のソテー	鱈・人参・玉葱・ブロッコリー・白菜・ほうれん草 かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ	
8	土	あんかけ丼	粉ふき芋	豚ミンチ・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋・バナナ	バナナ	
10	月	ミートスパゲティ	マッシュポテト/ みかん缶	合いびきミンチ・人参・玉葱・しめじ・ほうれん草 じゃが芋・みかん缶・バナナ	バナナ	
12	水	豆腐団子のうま煮	キャベツの柔らかか煮	豚ミンチ・人参・玉葱・豆腐・小松菜・キャベツ さつまい	さつまいもマッシュ	
13	木	白身魚のリゾット	かぼちゃマッシュ/ バナナ	かれい・人参・玉葱・ブロッコリー・白菜・かぼちゃ バナナ・グレープゼリー	グレープゼリー	
14	金	豆腐のみそ煮	ポテトサラダ	豚ミンチ・レバー・豆腐・人参・玉葱・ピーマン じゃが芋・胡瓜	ベビーせんべい	
15	土	保 育 参 加				
17	月	白身魚のくずとじ煮	豆腐のみそ汁	鱈・人参・玉葱・大根・小松菜・豆腐	ビスケット	
18	火	ポトフ	ブロッコリーの 甘酢あえ	牛ミンチ・人参・玉葱・しめじ・さつまいも・ブロッコリー いちご	いちご	
19	水	鶏肉と野菜のみそ煮	人参スティック	鶏肉・人参・玉葱・ほうれん草・白菜・みかん缶	みかん缶	
20	木	豆腐団子のトマト煮	粉ふき芋	鶏ミンチ・豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー じゃが芋・かぼちゃ	かぼちゃの甘煮	
21	金	かぶのそぼろ煮	さつまいもスティック	豚ミンチ・人参・玉葱・かぶ・青梗菜・さつまい りんご	煮りんご	
22	土	みそおじや	マッシュポテト	鶏肉・人参・玉葱・白菜・じゃが芋・バナナ	バナナ	
25	火	麻婆豆腐	胡瓜の甘酢あえ	豚ミンチ・人参・玉葱・豆腐・大根・ピーマン・胡瓜 さつまい	スイートポテト	
26	水	肉じゃが	小松菜のソテー	鶏肉・人参・玉葱・しいたけ・じゃが芋・小松菜 おろしりんご	おろしりんご	
27	木	白身魚の野菜あんかけ	ほうれん草のお浸し	かれい・人参・玉葱・白菜・青梗菜・ほうれん草	ベビーせんべい	
28	金	豆腐のケチャップ煮	人参スティック	豚ミンチ・レバー・絹ごし豆腐・人参・玉葱 ブロッコリー・かぼちゃ	かぼちゃの甘煮	

- ・後期は昼食と午後おやつになります。
- ・昼食には、お粥又はおろしりんごサンドが付きます。
- ・午後おやつは、野菜・果物・ヨーグルト又はお菓子になります。

