



令和7年2月1日

にじ保育園  
園長 旗手 美恵

1年で最も寒さが厳しい2月。登園時の子どもたちにもちよっぴり肩をすくめる様子が見られます。そんな子どもたちも公園で友だちと一緒に遊び始めると「暑〜い!」とジャンパーを脱いで駆け回っています。冷たい風を頬で受けたり、ほわっと白い吐息を出したり、体温の変化を知ったりなど、身体全身で季節を感じているようです。冬 naturally 触れて生き生きと遊ぶ中で「不思議だな…」「どうして?!」という子どもたちなりの発見や感動をたくさん経験してほしいと願っています。

「絵本支援プロジェクト」

株式会社 CHIMNY TOWN より、えんとつ町のプペル「こどもギフト」プロジェクトとして年長ぱんだ組に1人1冊絵本「えんとつ町のプペル」を寄贈していただくことになりました。

来月の予定

- 3月11日(火) 17:00~17:30 進級説明会(新1・2歳児)
- 12日(水) 17:00~17:30 進級説明会(新3歳児)
- 13日(木) 17:00~17:30 進級説明会(新4・5歳児)
- 21日(金) 卒園式(ぱんだ組)

2月 春の火災予防運動

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 9 2 1 - 2 2 3 6

2月の行事予定

1	土		
2	日		
3	月	節分会 クッキング「恵方春巻き」(ぞう組) 身体測定	
4	火	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)	
5	水	避難訓練(不審者)	
6	木		
7	金	お店屋さんごっこ (うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)	
8	土		
9	日		
10	月	Kits アドベンチャー(ぱんだ組) キッズ体操(きりん・ぞう組)	
11	火	建国記念の日	
12	水	Kits アドベンチャー(ぞう組)	
13	木	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
14	金	Kits アドベンチャー(きりん組) 絵本支援プロジェクト「こどもギフト」 (ぱんだ組)	
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	おすもう大会(きりん・ぞう・ぱんだ組) クッキング「クレープ作り」(ぱんだ組)	
19	水	にじの広場「手作り楽器で遊ぼう!」 Kits アドベンチャー(ぞう組)	
20	木	避難訓練(火災) キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(きりん組)	
21	金	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
22	土		
23	日	天皇誕生日	
24	月	振替休日	
25	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
26	水	誕生日会	
27	木	Kits アドベンチャー(ぞう組)	
28	金	Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	



# ほけんだより

令和7年2月1日  
にじ保育園

暦の上では立春ですがまだまだ寒い日が続きます。感染症も流行するので手洗い・うがいをしっかりしましょう。また2～3月は、花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしく、子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

## 子どもの花粉症について

### こんなサインに注意

#### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

大人の病気と思われるがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

#### ● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

#### ● なかなか寝ない

● 日中元気がない、きげんが悪い  
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



### 花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

### 花粉を家に持ち込まないために

#### 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

#### 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

#### 服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



## 豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

### こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



いり大豆

ピーナッツ

アーモンド

### 豆を食べるときは……

#### ● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



#### ● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。



令和7年2月1日  
にじ保育園

冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。



## ☆食品添加物について

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などのことを指します。食品添加物は、加工しやすくしたり、美味しそうな味や色を付けたり、かさを増やしたりと加工食品の製造や販売に不可欠なものです。ただ、保存性を高めるため塩分濃度が高い場合もあり、健康に不適切なものが含まれていることもあるので、加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいです。



### 商品の表示をチェック

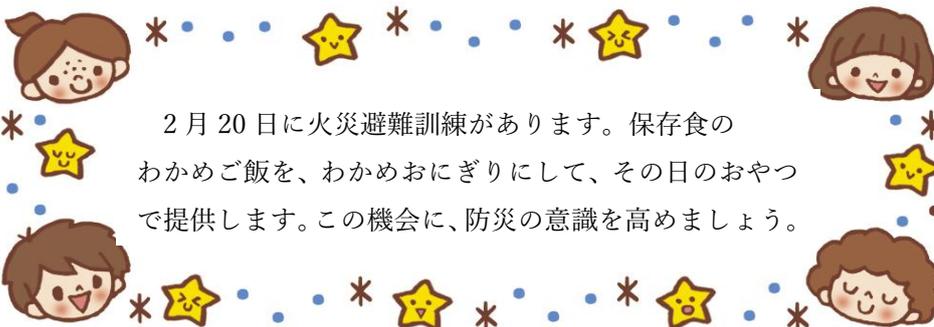


- 保存料**・・・細菌やカビなどを繁殖させないもので、人の細胞にも何らかの影響があると考えられている。
- 着色料**・・・一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもある。
- うま味調味料**・・・ナトリウムと結びついた形で存在していて、気づかないうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味がわからなくなってしまう。
- リン酸塩**・・・カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗鬆症を招く。
- 発色剤**・・・亜硝酸ナトリウムなど、ほかの物質と反応して発がん物質を作る。

#### 【ウインナーやハムなどの加工品を選ぶポイント】

ウインナーやハム、ベーコンなどに「無塩せき」と書かれているものがあります。この「無塩せき」とは、ハム、ソーセージの製造工程で原料肉を漬け込む際に、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用せずに製造することを言います。

発色剤は、肉類の色を鮮やかに見せるために添加される食品添加物で、摂取し続けるとがんになる可能性が高まると懸念されているので、気にかける必要のある添加物です。選ぶ際には、「無塩せき」と書かれているものを気にかけてみてください。(無塩せきと書かれていても原材料欄をみると添加物がたくさん使われているものもあります。)



2月20日に火災避難訓練があります。保存食のわかめご飯を、わかめおにぎりにして、その日のおやつで提供します。この機会に、防災の意識を高めましょう。



2025年

# 2月の献立表



にじ保育園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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	
01 土	親子丼 ベイクドパンプキン バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○塩バターパン、油	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○塩バターパン ○牛乳(全園児)
03 月	鬼さんカレー 大根サラダ いちご 牛乳(3歳未満児)	米、○春巻きの皮、じゃがいも	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、○スライスチーズ、○ハム、ツナ油漬缶、牛乳、刻みのり	いちご、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	○恵方春巻き ○牛乳(全園児)
04 火	ごはん 鮭のあけぼの焼き ウインナーソテー かぶのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○バター、エッグケア、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、さけ、ウインナー、米みそ、牛乳	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、○かぼちゃ	○パンプキン スコーン ○牛乳(全園児)
05 水	レーズンパン レバーコロッケ にんじんしりしり オニオンスープ 牛乳(全園児)	レーズンパン、じゃがいも、○砂糖、パン粉、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、卵、ツナ油漬缶、○ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、葉ねぎ、○マーマレード	○ヨーグルト (マーマレード)
06 木	ごはん 厚揚げの炒め煮 花野菜のサラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	米、白ごま、エッグケア、○焼ふ、○バター、○砂糖	牛乳、○牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、ハム、○きな粉	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、こまつな、しいたけ	○お麩のラスク (きな粉) ○牛乳(全園児)
07 金	ロールパン マカロニミートグラタン 白菜のコンソメ煮 バナナ 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、マカロニ、○小麦粉、○片栗粉、○砂糖、○さつまいも	○牛乳、とろけるチーズ、合い挽きミンチ、ベーコン、牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、カットマト缶、にんじん、黄ピーマン、チンゲンサイ、なす	○鬼まんじゅう ○牛乳(全園児)
08 土	焼きそば 青のりポテト パイン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、じゃがいも、○バウムクーヘン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、あおのり、牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○バウムクーヘン ○牛乳(全園児)
10 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根のサラダ えのきのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、白ごま、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、凍り豆腐、ハム、米みそ、牛乳、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、○ブルーベリージャム、しいたけ、切り干しだいこん	○カナッペ (ブルーベリー) ○牛乳(全園児)
12 水	きつねうどん ポテトサラダ バナナ 牛乳(全園児)	ゆでうどん、じゃがいも、エッグケア	牛乳、○豆乳プリン、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、かまぼこ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、葉ねぎ	○豆乳プリン ○サッポロポテト (3歳以上児)
13 木	ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草の菜種和え わかめのすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖	○牛乳、さわら、○調製豆乳、卵、○チーズ、白みそ、○ウインナー、カットわかめ、牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ	○ウインナーチーズ マフィン ○牛乳(全園児)
14 金	ハートピラフ ハートハンバーグ コールスロー いちご 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、バター	○牛乳、FM薄味ハンバーグ、ハム、牛乳	いちご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、ピーマン	○ハートのクッキー ○牛乳(全園児)
15 土	中華丼 おさつバター みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、さつまいも、○デニッシュ(ミルク)、バター、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○デニッシュ(ミルク) ○牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル にら玉スープ 牛乳(3歳未満児)	米、○食パン、○エッグケア、片栗粉、ごま油、砂糖、白ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○とろけるチーズ、○しらす干し、ちくわ、米みそ、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にら、葉ねぎ	○じゃこトースト ○牛乳(全園児)
18 火	味パン 野菜たっぷりシチュー ひじきごまマヨサラダ オレンジ 牛乳(3歳未満児)	味パン、じゃがいも、○米粉クレープ(いちご)、エッグケア、白ごま、砂糖、○砂糖、○ホットケーキ粉(ぱんだ)	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ひじき、○豆乳ホイップクリーム(ぱんだ)、牛乳、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー、しめじ、○いちご(ぱんだ)	○米粉クレープ (ひよこ〜ぞう) ○いちごクレープ (ぱんだ) ○牛乳(全園児)
19 水	ごはん 鱈の磯辺揚げ 春雨の酢の物のこのこ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキミックス、小麦粉、油、はるさめ、砂糖	○牛乳、さわら、○豆乳、○チーズ、卵、ハム、米みそ、あおのり、牛乳、カットわかめ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン	○コーン蒸しパン ○牛乳(全園児)
20 木	スパゲティナーポリタン スクランブルエッグ りんご 牛乳(全園児)	スパゲティ、○米、油	牛乳、○牛乳、卵、ウインナー、○炊き込みわかめ	りんご、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	○わかめおむすび ○牛乳(3歳未満児)
21 金	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き キャベツの梅肉和え 豆腐のすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○パイ生地、○じゃがいも、エッグケア、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、○ベーコン、米みそ、かつお節、牛乳、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、練り梅、もやし	○ベーコン ポテトパイ ○牛乳(全園児)
22 土	豚肉もりもり丼 ブロッコリーと パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、○ピープ、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、牛乳	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しいたけ、いんげん	○ピープ ○牛乳(全園児)
25 火	ちゃんぽん麺 チーズかぼちゃ バナナ 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、チーズ、かまぼこ、ベーコン、牛乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ、○ほうれん草	○ポパイクッキー ○牛乳(全園児)
26 水	照り焼きチキンと 卵のサンド アンパンマンポテト コーンスープ うさぎりんご 牛乳(全園児)	食パン、アンパンマンポテト、エッグケア、○砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、○豆乳ホイップクリーム、鶏もも肉(皮なし)、○牛乳、卵、○ゼラチン	りんご、○いちごジャム、キャベツ、きゅうり	○いちごムース ○牛乳(全園児)
27 木	ごはん カレイのきのこあんかけ かみかみサラダ わかめのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○じゃがいも、○片栗粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、かれい、米みそ、油揚げ、カットわかめ、牛乳	にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しいたけ	○じゃがもち ○牛乳(全園児)
28 金	牛肉と大豆のハヤシライス マカロニサラダ みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、○お米スティックケーキ(バナナ)、マカロニ、エッグケア	○牛乳、牛肉、大豆水煮、卵、ハム、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、グリーンピース(冷凍)	○お米スティック ケーキ(バナナ) ○牛乳(全園児)

は、お誕生日会です。

は、手作りおやつです。

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。





# 2月 離乳食献立表



2025年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
1 土	そぼろあんかけ丼 コロコロかぼちゃ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー かぼちゃ	ブロッコリー かぼちゃ 人参	ウエハース
3 月	野菜のうま煮 スティックポテト	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・大根 じゃが芋	大根 人参 じゃが芋	いちご
4 火	魚の煮物 かぶのみそ汁	カレイ・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン かぶ	かぶ キャベツ 玉ねぎ	かぼちゃのマッシュ
5 水	鶏レバーとポテトの煮物 オニオンスープ	鶏レバー・人参・大根・じゃが芋 玉ねぎ	じゃが芋 大根 玉ねぎ	マンナビスケット
6 木	豆腐のそぼろ煮 花野菜のサラダ	鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜 ブロッコリー・カリフラワー	ブロッコリー 小松菜 カリフラワー	煮りんご
7 金	野菜のみそ煮 白菜のスープ	(合い挽きミンチ)・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・黄ピーマン・ チンゲン菜 白菜	チンゲン菜 白菜 人参	バナナ
8 土	煮込みうどん マッシュポテト	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋	キャベツ じゃが芋 玉ねぎ	白せんべい
10 月	豆腐と野菜の煮物 (スティックきゅうり) コロコロ人参	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・小松菜 (きゅうり) 人参	小松菜 人参 玉ねぎ	栗とさつまいものクッキー
12 水	みそ煮込みうどん 白菜サラダ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 白菜	白菜 じゃが芋 人参	アンパンマンビスケット
13 木	魚の野菜あんかけ ほうれん草のすまし汁	カレイ・玉ねぎ・人参・カリフラワー ほうれん草	ほうれん草 カリフラワー 玉ねぎ	マフィン
14 金	チキンリゾット キャベツのスープ	鶏ささみ・人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ	キャベツ 人参 玉ねぎ	いちご
15 土	中華丼 おさつスティック	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・白菜 さつま芋	白菜 さつま芋 人参	みかん缶



にじ保育園

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
17 月	麻婆豆腐 スティック人参	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・白菜 人参	白菜 人参 玉ねぎ	ジャムサンド (ブルーベリー)
18 火	(ひじき)おかゆ 野菜たっぷり煮 ブロッコリーのサラダ	(ひじき) 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー	ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ	白せんべい
19 水	魚のうま煮 さつま芋のみそ汁	カレイ・人参・玉ねぎ・キャベツ さつま芋	キャベツ さつま芋 人参	ウエハース
20 木	ミート(スパゲティ) うどん 煮りんご	(スパゲティ)・うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ チンゲン菜・ピーマン りんご	チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー	ヨーグルト
21 金	鶏肉と野菜の煮物 豆腐のすまし汁	鶏ささみ・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 豆腐	キャベツ 人参 じゃが芋	マンナビスケット
22 土	チキン丼 やわらかブロッコリー	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・いんげん ブロッコリー	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	白せんべい
25 火	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ	かぼちゃ キャベツ ほうれん草	バナナ
26 水	(いちごジャムサンド) 野菜のそぼろ煮 おろしりんご	(食パン・いちごジャム) 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ りんご	キャベツ 人参 玉ねぎ	ウエハース
27 木	魚の煮つけ キャベツのみそ汁	カレイ・人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ	じゃが芋 キャベツ 人参	マッシュポテト
28 金	トマトのうま煮 (スティックきゅうり) やわらか人参	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ (きゅうり) 人参	トマト かぼちゃ 玉ねぎ	みかん缶

☆離乳食にはおかゆがつきます。

☆初期食はおかゆと柔らかく煮た野菜を細かくすりつぶしたものです。

☆中期食はお昼の離乳食です。

☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お昼の離乳食、午後(おやつとミルク)です。

☆( )は後期食です。

☆午後のおやつは後期食のみです。

