

2月の主な行事予定

- 京都幼児音楽フェスティバル** 12日(土) 京都市日本保育協会主催の京都幼児音楽フェスティバルが、ロームシアター京都で開催されます。いずみ・白菊両こども園のふじ組が出演します。
- 子どもクラブ説明会** 26日(土) 令和4年度の子どもクラブ入会の方への説明会です。入会が決定された方は、ご出席ください。
- 生活発表会** 28日(月) 今年もコロナ禍の影響で直接ご覧いただくことができません。各クラスの子どもたちの成長ぶりをビデオ撮影します。
- 避難訓練** 毎月1回、月末ころに、火災・地震・不審者侵入などを想定して訓練を行っています。



- ◎ 今月の体操教室・スポーツ教室は、いずみこども園で別々に行います。26日(金)に予定していました体操教室の参観は、中止いたします。当日は、通常とおりの体操教室を行います。
- ◎ 新型コロナウイルス感染拡大を受け、1・2月に予定していました行事を以下のように変更いたします。
 - ・1月に予定していましたふじ組の卒園写真撮影と卒園お茶会は、延期します。日程は、決まり次第お知らせいたします。
 - ・2月の豆まき集会は、密を避けるために中止し、お誕生会は、3月のお誕生会と合同で行います。
 - ・2月の生活発表会は、全クラス無観客で実施し、ビデオ業者に撮影したものを後日販売いたします。(詳細は、後日お知らせいたします。)
- ◎ ふじ組は、音楽フェスティバルに向けて、2月も合同練習を取り入れていきます。日程は、掲示板にてお知らせします。

今月生まれのおともだち

赤ちゃん 	うめ ・	ゆり ・
きく ・ ・ ・	さくら ・ 	ふじ ・ ・ ・ ・ ・

今月のねらい

- ・冬の自然に親しみ、寒さに負けないで元気にあそびましょう。
- ・一人一人の年齢に応じた基本的な生活習慣を身につけましょう。

いずみこども園だより

R4.1.27 2月号

「第6波」と見られる新型コロナウイルスの感染拡大が府内でも歯止めがかかりません。府の発表では、年末年始1桁台だった感染者数がわずか3週間で4桁に跳ね上がりました。これまで最多だった5波を上回るペースで増加を続けており、学校や保育・こども園でも学級閉鎖や休園が相次いでいます。

本園でも、15日・17日を休園し、一旦18日・19日と保育を再開しましたが、新聞報道に「感染速度は第5波の3倍」とありましたように、オミクロン株は、デルタ株に比べて感染スピードが極めて速く、二日間であつというまに感染が拡大し、やむを得ず再度休園いたしました。

感染を拡大させないためには、一人ひとりが感染から自分を守り、また、他人に感染させない慎重な行動が必要です。今一度ご家庭でも、感染対策を徹底していただきますようお願いいたします。お子様や保護者の方の体調が優れないときは、積極的にお休みいただきますようご協力をお願いいたします。



お知らせとお願い

◇ 3・4月の主な行事

- ・3月5日 新入園児説明会・面接、検診
- ・3月19日 卒園式
- ・3月30日～4月2日 春休み
(希望保育あります)
- ・4月4日 進級入園式
(保育は、ありません)

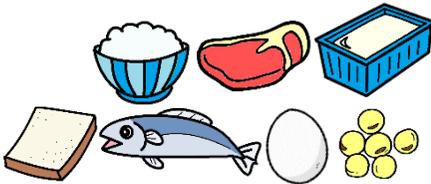
◇ 2月10日に2月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。

2月の行事予定		
日	曜	
1	火	サッカー教室
2	水	体操教室(きく)(12/3の振替)身体測定
3	木	
4	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	サッカー教室
9	水	
10	木	体操教室(きく)
11	金	建国記念の日
12	土	音楽フェスティバル
13	日	
14	月	お弁当日 歯ブラシ持参日
15	火	サッカー教室
16	水	
17	木	
18	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	発表会予行 サッカー教室
23	水	天皇誕生日
24	木	体操教室(きく)
25	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
26	土	子どもクラブ説明会
27	日	
28	月	お弁当日 歯ブラシ持参日 生活発表会(ビデオ撮影)

脂質のとり方を見直そう!

脂質は、たんぱく質、炭水化物と並ぶ**三大栄養素**の一つです。しかし、脂質は1gあたりのエネルギー量が大きく、とり過ぎると太り過ぎを招き、脂質の種類によっては生活習慣病の原因になります。脂質のとり方も含め、子どものときの悪い生活習慣を大人になってから改善するのは、とても大変です。「もしかしたらとり過ぎかも…」と思ったら、今のうちに食べ方を見直してみましょう。

食品に含まれるもの



脂質は、穀類・豆類・魚介類・肉類卵など、さまざまな食品に含まれる。

調理用の油



調理に使う「油脂類」で代表的なものです。

肉や加工食品を好み、ファストフードや油で揚げたスナック菓子をよく食べる人は、**食習慣を見直す必要があります。**



こんなことに 気を付けよう

外食などをした場合、一日の栄養バランスを考えて調整します。野菜不足や脂質と食塩のとり過ぎが気になるときは、他の食事の際に野菜を補い、脂質を抑えて薄味のものを食べるようにしましょう。

- ① 食べ過ぎない
- ② バランスのとれた食事をする
- ③ 糖分・脂質・食塩をとり過ぎない
- ④ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑤ 食物せんいの多い食品を食べる
- ⑥ よくかんで早食いをしない
- ⑦ なるべく毎日運動を行う

2月の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 お菓子 お茶	2 お菓子 牛乳	3 パン お茶	4 お菓子 牛乳	5 お菓子 お茶
屋食		御飯 冬野菜のカレーマカロニグラタン かぶのスープ	節分豆ご飯 筑前煮 素麺のすまし汁	御飯 さわらの野菜あんかけ かす汁	御飯 麻婆豆腐 かき玉スープ	御飯 カレー肉じゃが 素麺のすまし汁
午後		抹茶ミルクパン 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	ヨーグルトシリアル 牛乳	ドーナツ みかん 牛乳	お菓子 お茶
午前	7 お菓子 お茶	8 パナナ お茶	9 お菓子 牛乳	10 お菓子 お茶	11	12 お菓子 お茶
屋食	御飯 タンドリーチキン れんこんとひじきのサラダ かぼちゃの味噌汁	御飯 さばのみそ煮 白菜のごま和え けんちん汁	鮎炊き込みご飯 すき焼き風煮	御飯 チンジャオロース コンスープ	建国記念の日	さつま芋ご飯 八宝菜
午後	ジャムクラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	和風カレースパゲティ 牛乳	さつま芋スティック チーズ 牛乳		お菓子 お茶
午前	14 ヨーグルト お茶	15 お菓子 お茶	16 お菓子 牛乳	17 パン お茶	18 お菓子 牛乳	19 お菓子 お茶
屋食	お弁当	御飯 冬野菜のカレーマカロニグラタン かぶのスープ	五目ラーメン 南瓜の白和え	御飯 さわらの野菜あんかけ かす汁	御飯 麻婆豆腐 かき玉スープ	御飯 カレー肉じゃが 素麺のすまし汁
午後	お菓子 (幼児) ジョア (乳児) 牛乳	抹茶ミルクパン 牛乳	りんごケーキ 牛乳	ヨーグルトシリアル 牛乳	ドーナツ みかん 牛乳	お菓子 お茶
午前	21 お菓子 お茶	22 パナナ お茶	23	24 お菓子 お茶	25 お菓子 牛乳	26 お菓子 お茶
屋食	御飯 タンドリーチキン れんこんとひじきのサラダ かぼちゃの味噌汁	御飯 さばのみそ煮 白菜のごま和え けんちん汁	天皇誕生日	御飯 豚肉のオイスター焼き マカロニサラダ コンスープ	御飯 高野豆腐と牛肉の卵とじ 小松菜の味噌汁	さつま芋ご飯 八宝菜
午後	ジャムクラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳		さつま芋スティック チーズ 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子 お茶
午前	28 ヨーグルト お茶					
屋食	お弁当					
午後	お菓子 (幼児) ジョア (乳児) 牛乳					

※乳児クラス（赤ちゃん・うめ組・ゆり組）は午前におやつを食べます。

※主食持参の方は麺を除いた献立になります。