



2月 げんきっこだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 中有馬保育園

まだ寒さが続きますが、子どもたちは元気に外を走りまわり、寒さで息が白くなると「けむりが出た！」と楽しんでいきます。子どもたちの興味関心を大切に、冬ならではの遊びをたくさん楽しめるようにしていきたいです。

《おしらせ》

☆2月7日（土）クラス懇談会 があります。

0～4 歳児までのクラス懇談会を行います。

今年度のお子さんの成長を一緒に振り返りましょう。

どうぞよろしくお願いいたします。

※体調確認をしてご参加ください。

☆工藤優里保育士が、2月中旬より産休に入ります。

《新年度に向けて》

○来年度幼児クラスの主食の申し込みについて

来年度、幼児クラスに所属するお子さんは給食の主食の申し込みを行います。懇談会時に担任より説明があります。

* 懇談会に欠席された方は後日担任よりお声掛けします。

○緊急連絡票の確認について

懇談会時に、緊急連絡票に記載されている保育時間についての確認をします。変更を希望される場合には、園長面談が必要になりますのでお声掛けください。

楽しかった つくろうあそぼうデー♪

たくさんの材料の提供、サポーターとしてのお手伝いなど、ご協力ありがとうございました！



3月7日（土）卒園式

卒園式当日は、年長ひまわり組の小学校への巣立ちを年長児保護者の皆様と職員とでお祝いします。

在園児達は、日常の保育の中でひまわり組とたくさんの思い出を作り、卒園をお祝いしていきます。

にち 日	ようび 曜日	《2月の予定》
1	日	
2	月	
3	火	節分
4	水	
5	木	
6	金	入園前健診
7	土	クラス懇談会（0,1,2,3,4 歳児）
8	日	
9	月	
10	火	親子でランチ
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	ひまわりの家（交流保育）
18	水	
19	木	あそびの広場
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	卒園式リハーサル（ひまわり組）
26	木	おはなし会
27	金	中学生職業体験（宮崎中）
28	土	

感染症の状況により、行事などの日程や実施方法が変更になることがあります。

●身体測定、防災訓練は毎月行います。

イラスト出典：メイト



地域支援担当の取り組み ～

地域の方にも保育園
を知ってもらいたい！

保育園では地域の保護者の方やお子さんにも、「参加してみたい」と思っただけのようなイベントや園庭開放、室内解放を行っています。

「上の子どもは、保育園に入っているけど…下の子はいっていないわ。」という在園児のお子さんのご兄弟・姉妹も利用できますので、ぜひ遊びにいらしてください♪

主な活動内容



<園庭開放>

庭を開放しています。砂場や三輪車、ボールやフープなどの遊具も使えます。

園庭で遊んでいる子どもたちとも一緒に遊んでいることもあります。

<室内開放>

室内(つくしんぼ)で遊べます。まだ庭で遊ぶのは難しい小さい赤ちゃんやお部屋でゆっくり過ごしたいお友だちが過ごしています

<イベント>

☆遊びの広場(月に1回)☆

計画を立て行っています。希望者は身体測定もします。

○栄養士講座(今年は離乳食の試食会をしました)

○看護師講座

○打楽器コンサート

○みんなであそぼうかい

○絵本読み聞かせ

他

☆親子でランチ(月に2回)☆

お子さんの年齢にあったクラスに入って一緒に遊び、

給食を一緒に食べます。

☆パパとわくわくあそぼうDAY☆

パパが参加しやすい土曜日に計画を立て園庭や室内で一緒に遊びます。

ママも参加オッケーです。



子育てしていると気になることがありますよね…

全然寝てくれない
どうしたらいいの？

全然寝てくれない
どうしたらいいの？

歯みがきはどん
なふうにするば
いいの？

悩み…
心配…

離乳食が始まる
けど何をあげたら
いい？

☆子育ての悩みや相談もいつでも受け付けております！ご近所の方でお知り合いの方がいらっしゃいましたら、気兼ねなくお誘いください。

地域子育て支援担当: 上原・吉富・福島

貝瀬・鈴木(一)

イラスト: メイト





ほけんだより

令和8年2月 中有馬保育園

冬のかぜには、乾燥対策を



風邪の多くはウイルスが原因と言われます。空気の乾燥が進むと、飛沫がふわっと広がり、乾燥した喉の粘膜にとどまると、炎症を起こして風邪をひくことになります。

室温は18℃、湿度は40%以上を保つようエアコンや加湿器を調整し、換気もしましょう。換気は対角線上に2か所の窓や扉を開けるのが効果的と言われますが、1か所の場合は扇風機の利用も良いでしょう。

＊口や喉の乾燥には、白湯やお茶を少しずつ飲むことも効果があります。2～3歳頃からは、大人が「うがい」をやって見せ練習していきましょう。

保育園でのお昼寝の様子から

お昼寝中のお子さんの様子では、口を開けて眠る子がいます。鼻水や鼻づまりからの影響も考えられます。開口呼吸は、口腔内の乾燥をすすめ風邪をひきやすく、虫歯にもなりやすいです。

花粉症の情報もではじめる時期です。鼻水、鼻づまりが続く時は耳鼻咽喉科医に相談しましょう。

体力づくりの工夫

寒さで外に出られない時、ラジオ体操はいかがでしょう。

キャラクターたちが歌うラジオ体操第1も人気です。



★生活リズムを整えましょう★

2月は寒さや行事で疲れが出やすく、睡眠不足になったり、朝起きにくくなったりするお子さんが増えます。生活リズムが乱れると、体調不良にもつながるだけでなく、感染症にもかかりやすくなります。生活リズムを整えて元気に春を迎えたいですね。



★冬の事故防止について★

朝夕の気温が低くなり、路面が凍っていることもあります。特に子どもは視線が低いいため、足元の変化に気づきにくく、転倒しやすい時期です。

☆靴底のすべり止めを確認しましょう

☆手をつないで歩く習慣をつけましょう

☆階段、スロープはゆっくりと歩きましょう

また、寒さで体や、手先の動きが悪くなることもあります。転倒、衝突事故も増加する時期でもあります。引き続き、衣服のサイズ、動きやすさの確認をお願いします。

★令和8年度から予防接種と園医健診結果の共有を変更します★

【予防接種】

- ・コドモンのアンケート機能を使用してお知らせいただくようになります。

※詳しくは後日お知らせします

【園医健診結果】

- ・所見のあった場合にはコドモン（連絡帳など）でお知らせします。

1月の感染症：溶連菌感染症 インフルエンザ（B型） ウイルス性胃腸炎

2月の園医健診：6日（入園前健診）

イラスト出典：メイト

2がつ きゅうしょくだより

こども未来局

保育・子育て推進部

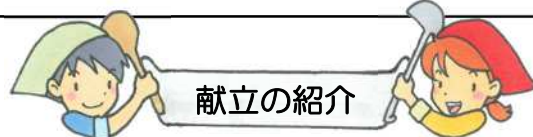
令和8年2月 中有馬保育園



旬の食材と献立

●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、クセがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこってり、春にはやわらかくてあっさり、季節によって味の違いが楽しめます。天ぷらやムニエルもおすすめですが、保育園では、ねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます



献立の紹介

●節分（2月3日）にちなんで、大豆を使用した「なら茶めしの焼きおにぎり」を取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト

おやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。



2月3日は節分

恵方って？

今年の方角は【南南東】です。

恵方は歳徳神という、その年の福を司る神様がいらっしゃる方向のこと。この方向に向かってすることはすべて吉となると言われています。

節分には焼きたいわしの頭にヒイラギの枝を刺した「ヒイラギいわし」を食べる風習もあります。

いわしを焼くときに出る強い匂いと煙によって邪気が払われるという意味と、尖ったヒイラギで魔除けをする意味があるそうです。



節分といえば「鬼は外、福は内」と言いながら行う【豆まき】ですね。消費者庁からは「**豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。**」という注意喚起が出されています。

3歳頃

「歯で噛み砕く」

「飲み込む・吐き出す」

ことが

できるようになる。

※それぞれ別のこと

としてできる状態。

6歳頃

「歯で噛み砕く」こと
と「飲み込む」ことを
連動してできる。

※年齢に個人差があります。

つまり、**5歳までは乾燥している豆やナッツ類を噛んで飲み込むことは難しい** = 誤嚥・窒息のリスクが高い です。

砕いてある豆でも気管や気管支に入って気管支炎や肺炎になるリスクがあります。

豆まきは紙を丸めたものを使うなど工夫して楽しみましょう！

