



社会福祉法人幸福社会

あゆみ保育園

TEL : 850-3043/FAX : 850-3255

<https://ayumihoikuen.okinawa/>

2026年2月発行

先日は、「生活発表会」にお越しいただき、ありがとうございました。大きな舞台を終えた子どもたちの表情は、どこか誇らしげで、達成感に満ちあふれています。私たち職員も深い感動を覚えました。

さて、2月といえば節分です。園内でも「おなかのなかに、いじわる鬼がいるかも?」「泣き虫鬼をやっつけよう!」と、自分たちで作ったお面を被り、豆まきの準備に余念がありません。当日は「鬼は外!」と、寒さを吹き飛ばすような元気な子どもたちの声が響き渡ることでしょう。

### 今月の予定

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
空手	節分	体育		和太鼓	
9	10	11	12	13	14
空手		建国記念の日			新入園児面談
16	17	18	19	20	21
空手	弁当会	体育		上田小お招き会	
23	24	25	26	27	28
天皇誕生日		体育	避難訓練	誕生会	

### 今月のねらい

- 保育者の仲立ちにより友達と遊ぶことを楽しむ。
- 保育者や友達との関わりを通して、色々な見立て遊びを展開し楽しむ
- 寒さに負けず、戸外で体を十分に動かして遊ぶ。
- 寒い中でも、十分に身体を動かして遊び、健康的に過ごす。
- 生活や遊びの中で友達の気持ちに気づいたり自分の気持ちを伝えながら活動を楽しむ。
- 遊びや生活の中で、友達と協力しながら自分達の力を発揮する楽しさを知る。

### 今月のうた



### お知らせとお願い

- ・2月1日(日) 豊見城市空手大会にすいか組のお友達が参加します。
- ・2月14日(土)新入園児親子面談(午後13時より17時までの予定です。年間行事予定表でもお知らせしています。家庭保育できる方は協力お願いします。)登園する場合は弁当持参となりますので、よろしくをお願いします。
- \*兄弟児の新入園児の面談は平日を予定しています。詳細は後日お知らせします。
- ・3月14日(土)卒園式(午前)全体研修(午後)
- ・3月28日(土)・31日(火)は、新年度準備の為、家庭保育ができる方はご協力と登園の場合は弁当持参となりますので、宜しくお願いします。



# 2月のほけんだより



あゆみ保育園  
2026年2月発行



子どもたちはむーちーびいさにも負けず、。節分の豆まきを楽しみに元気に園庭を駆け回っていますこの時期は空気が非常に乾燥し、風邪を引きやすくなります。ご家庭でも『手洗い・うがい・休養』を心がけ、元気に春を迎えられるようにしましょう。」

## 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●**かぜ**は、アデノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。

●**インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。



外遊びや手洗いの後、保湿クリームを塗る



冬の寒風に地肌をさらさない

## 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。



### ①ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。



### ②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらして、吐き出す。

「鬼は外～。福は内～」こどもたちが、風邪や感染症に負けないように！そして、成長とともに 丈夫で健康な体になりますように♡



1月の感染症

\* インフルエンザ ⇒ 5名

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い、うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

## ◇ 胃腸の健康 ◇ - 便秘と下痢

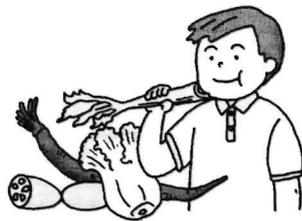
### 便秘の時の食事のポイント

便秘の原因は、多忙などの理由で便意をおさえる、運動不足、不規則な生活をする、朝食を欠食する、美容上からの食事制限などさまざまです。

よい便通のためにまず大切なことは、生活のリズムを健康的に整え、規則正しく食事をとることです。更に、便意を覚えたらず必ずトイレに行く習慣を守りましょう。

食事内容としては、繊維に富むものがよく、脂肪や糖分、牛乳なども効果が期待できる食品です。

●便秘の場合は、腸に刺激を与えることが必要ですから、食物繊維の多い海藻、野菜、果物などを多めにとるようにしましょう。



●便秘のために食事の量が減ると、更に便秘が進んでしまいます。便秘であっても、消化・吸収が低下しているわけではありませんので、今までの食事量を減らさないように心がけましょう。



●朝食前に冷たい水や牛乳を飲むと効果的です。水分は、便を軟らかくする働きがありますから、水分が不足しないように注意しましょう。



●ビタミンB1を含む麦飯や小麦胚芽なども便秘に対して効果があります。また、はちみつ、水あめなどの糖質類も、便を軟らかくする働きがありますので、上手に利用すると効果的です。



### 急に下痢した場合の食事

あまり激しい下痢が続くようなら、病院で診察してもらって治療をする必要がありますが、いわゆる寝冷えや食べ過ぎが原因の下痢の場合は、消化のよいものを軟らかく調理して、胃腸に負担をかけないようにすることです。

#### [一般的な注意]

下痢の激しい間は絶食し、番茶や果汁で水分を補給します。そう長い期間ではないので、栄養素の不足を心配することはありません。

脂肪の多いものや油を使った料理は下痢が止まるまでひかえましょう。

症状の回復に伴って、流動食、三分がゆ、五分がゆにし、下痢が止まったら全がゆから常食に移り量も少しずつ増やしていきます。

●副食としては卵、白身の魚、じゃがいもなど繊維分の少ないものを選んで、軟らかく調理して食べます。

2026年 令和8年

# 2月 予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2	月	あわごはん すき焼き煮 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ホットケーキMIX	はくさい たまねぎ にんじん えのき こまつな しらたき きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
3	火	(節分)赤鬼ライス 鶏肉のさっぱり煮 ナムル もずくスープ 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 パン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム もやし こまつな もずく ねぎ パナナ	保育乳 ジャムサンド	
4	水	野菜肉そば からし菜和え ごまかぼちゃ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 かぼちゃ 砂糖 米	にんじん キャベツ きくらげ からしな りんご わかめ	豆乳 わかめおにぎり	
5	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 ほうれん草みそ汁 果物	さば 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん ほうれん草 えのき オレンジ	保育乳 プリン リッツ	
6	金	もずく丼 ほうれん草のツナ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	もずくしょうが ピーマン ほうれん草 にんじん ねぎ パナナ	保育乳 ハッシュポテト	
7	土	ガーリックチャーハン からしな和え じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ チーズ	米 油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン からしな ねぎ パナナ	野菜ジュース クリームチーズサンド	
9	月	チキンカレー じゃこサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃがいも 油 ふ 砂糖 ホットケーキMix パター	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり チンゲンサイ オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
10	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 白菜うま煮 大根ときのみそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 パン 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん えのき ねぎ パナナ	保育乳 チョコクリームサンド	
11	水	建国記念の日(休園)					
12	木	強化あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コーンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ 強力粉 黒糖	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう きゅうり コーン はくさい オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
13	金	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚肉 牛乳	米 雑穀 小麦粉 油 砂糖 そうめん バター	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ りんご	保育乳 ショートブレッド	
14	土	新入園児入園説明会(お弁当)					野菜ジュース お菓子
16	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え 豆腐とえのきスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつまいも	だいこん にんじん ブロッコリー しらたき こまつな えのき ねぎ オレンジ	保育乳 ふかし芋	
17	火	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 コーンフレークおこし
18	水	ピピンバ かぼちゃの煮物 もずくスープ 果物	豚肉 豆腐 きなこ 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま 油 いもくず 黒糖 ホットケーキMIX	もやし こまつな にんにくしょうが かぼちゃ もずく ねぎ パナナ	保育乳 豆乳ホットケーキ	
19	木	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ キャベツひき肉炒め じゃが芋みそ汁 果物	きびなご 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン パター	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 きなこクリームサンド	
20	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 豆乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ りんご	保育乳 ココア蒸しパン	
21	土	和風スバゲティー 白菜ツナサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ はくさい ねぎ パナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり	
23	月	天皇誕生日(休園)					
24	火	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 辛くず 黒糖	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく きゅうり コーン えのき ねぎ オレンジ	保育乳 くずもち	
25	水	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 千切りイリチー 豆腐と小松菜みそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 バター さつまいも	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにゃく こまつな りんご	保育乳 スイートポテト	
26	木	麦ごはん クリームシチュー にら豆腐 じゃこサラダ 果物	鶏肉 豆乳 牛乳 ツナ缶 生クリーム 豆腐 しらす	パン じゃがいも バター 小麦粉 油 米 砂糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ にら きゅうり キャベツ あかピーマン パナナ	豆乳 揚げパン	
27	金	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー リヨネーズポテ ト 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ 片栗粉 片栗粉 じゃがいも マヨ ネーズ 油 パター 砂糖	ひじき たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	保育乳 誕生ケーキ	
28	土	豚丼 かりかり胡瓜 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐	米 押麦 砂糖 油 パン	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ きゅうり だいこん ねぎ パナナ	野菜ジュース ジャムサンド	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。