



# おたより

はびね nursery school

2026年  
2月号  
NO.11

澄んだ空気や低い空、肌に感じる風もますます冷たくなり冬の深まりを感じます。

そんな中でも立春を迎えると寒さも折り返し、三寒四温をくり返しながらかの息吹が待ち遠しい季節になりました。

2月のねらいは、「寒さに負けない体をつくる」です。外気に触れて寒さに適応できる健康な体をつくりたいと思います。

## 《 食育 》

〈大豆商品を食べよう〉

大豆は、栄養の宝庫。“畑のお肉”とも呼ばれています。良質なタンパク質が多く、その他にもさまざまな栄養素が含まれています。やわらかく煮たものや納豆や豆腐、厚揚げなどいろいろな大豆食品を摂るようにしましょう。

(固いままの大豆は、窒息・誤えんの危険性があります。やわらかく煮て食べるようにしてください。)



## 〈 節分 〉

各クラス鬼のお面・三方が出来上がりました。ぞらぐみは「泣き虫鬼」「おこりんぼう鬼」「いじわる鬼」...など自分の中に隠れている「追い出したい鬼」を考えながら製作しました。出来上がった表情豊かなお面をかぶってみんなで豆まきをします。

豆には「魔を滅す」の意味があります。豆をまいて悪を払い、福を呼び込む節分の行事を楽しみたいと思います。夜にはお家でご家族そろって鬼はそと～！福はうち～！をお楽しみください。子どもたちは、お昼の給食は節分の行事食です。

恵方巻き...節分の日に食べると「吉」

江戸時代に大阪で始まったといわれたり、大阪のコンビニで商売上、始まったといわれたり...いろいろですが、その年の恵方(神がいる方向)を向いて願い事をしながら黙って食べるのがルール。今年の恵方は南南東です。ご家族そろって食べるのも楽しいですね。



## 〈 建国記念の日 〉

2月11日は「建国記念の日」です。「建国をしのび、国を愛する心を養う」という趣旨で制定されました。これを機会に日本の歴史を調べたい聞きたいしてみるのがいいですね。



## 2月生まれのおともだち

まえだ きっぺいくん (令和3年2月13日)

たさか おうきくん (令和3年2月27日)

リチェル アイユリ タリガンちゃん (令和4年2月2日)

はまだ ひおくん (令和6年2月13日)



## 《 保健 》

### 〈湿度について〉

子どもも大人も快適な湿度は40～60%です。肌の薄い乳幼児は、特に乾燥に弱いので空気が乾燥しすぎないように調節し、毎日記録しています。空気が乾燥するとウイルスの活動も活発になり、風邪も引きやすくなるので注意してください。

インフルエンザは、3月頃までは油断できません。人込みを避ける・手洗いうがいの励行・よく食べよく寝て免疫力を高め、ひき続き体調管理をよろしくをお願いします。

成長期の子どもは、大人と同じダイエット方法をとると、臓器や骨の成長に悪影響を及ぼします。体重が減らなくても身長が伸びれば肥満ではなくなるのが子どもの特徴。体をよく動かしてタンパク質をたっぷりとする食事を心がけて背が伸びるよう努めることが大切です。



## 〈クッキー作り〉

バレンタインデーにちなみ、クッキー作りをします。すきな型をたくさん抜いて給食先生に焼いてもらいます。

- ① 生地をこねる
- ② のぼす
- ③ 型を抜く
- ④ 焼く
- ⑤ 香ばしい匂いもいっしょにみんなで食べる。たのしいおやつ作りになりそうです。



バレンタインデーとは、バレンタインデーの由来はローマ帝国時代にまでさかのぼります。戦場に送られ離れ離れになる恋人たちのために禁止されていた婚姻を執り行った司祭バレンタインにちなんだ日です。14世紀ごろからは、恋人や家族、友人にプレゼントを贈り合い、愛を語る日として世界中に広まったそうです。



甘えも受け入れて「じぶんでー！」と言う日もあれば、「やってー！」と甘える日もある子どもたち。「本当はできるのに...」と思っても、子どもの甘えたい気持ちを受け止めることで「やってみよう!!」という力が湧いてきます。「できる」「できない」ではなく、その時々思いに寄り添うことが大切ですね。

## 〈年長さんの就学に向けて〉

- ・右側をしっかりと歩く
  - ・横断歩道ではどうすればいいか。
  - ・信号機の味方 など
- しっかりと身につくようたくさん散歩に出かけたいと思います。



今後の行事予定  
卒園式...3月28日(土)  
令和8年度 入園式...4月1日(火)

の予定です。  
お仕事の都合をつけておいてください。



## クラスだより

### ぞらぐみ

日中は、「今日は暖かいね」「風が冷たいね」と季節の変化に気づきながら、戸外でも室内でも元気いっぱい過ごしているぞらぐみの子どもたちです。

これまでの行事や、異年齢での活動を通して培ってきた思いやりや、挑戦する気持ちが日々のあそびや生活の中に自然と表れるようになってきました。一人ひとりの成長を大切にしながら、友だちと関わる楽しさを感じ、意欲をもって今月も過ごしていきたいと思ひます。

### ほしぐみ

カルタ・絵あわせ・ポーリング・お店屋さん・手押し相撲とたくさん「あそび」を楽しんだ月でした。玩具あそびでは「いっしょにあそぼ」という姿がみられます。友だちと一緒にルールを守ってあそぶ楽しさ・嬉しさが分かってきました。十分に会話が成り立ち、対等で話ができるようになった2歳児です。お家でもたくさん話を聞いてあげてください。

### つきぐみ

1月はクリスマス会ごっこや、お正月あそびごっこを楽しみました。うたをうたったり、手あそびをして、とっても毎日賑やかでした。言葉もいっぱい飛び交ったり自分でしようとする姿がたくさん見られ、成長を感じることが多い月でした。これからまだまだ感染症にかかりやすい季節です。体調の変化には十分気をつけ、節分にも全員が参加でき、今月も楽しくすごしたいと思ひます。

### はなぐみ

2月に入って寒さも一段と増し、鼻水・咳などが続きなかなかすっきりとしません。引き続き体調に気をつけながら、寒い冬を元気で乗りきりたいと思ひます。

言葉が少しずつ出るようになり、身近にある物の名前を言ったり、友だちの名前を呼び合う姿がみられ、楽しい声がたくさん聞こえてくるようになりました。これから楽しいおしゃべりをいっぱい聞かせてください。