

# 2 えんだよい

令和8年1月27日 木屋保育所 発行

毎日、走っていま〜す!!

子ども達は、体操が終わると旧木屋小学校の広い運動場を、決められた周数を懸命に走っています。ひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだり、小さい体で寒さを味方しています。

まだまだ感染症が続くこの季節。手洗いや消毒を徹底して元気に過ごしていきたいと思います。

# 2月の予定

\* 2日(月) 手作り弁当の日

\* 3日(火) 節分

\* 10日(火) 身体測定

\* 13日(金) 誕生会

~1・2・3月生まれのお友だち~

\* 16日(月) 避難訓練

移動図書館ゆめ未来号

月1回交通安全教室

## 今月のわらい

うさぎ・ちょうちょう・あひる組

- ☆寒さに負けず、元気に過ごしながら、冬の自然に触れ関心を高める。
- ☆遊びや活動の中で自分の思いや考えを言葉で表現し、相手の気持ちとの折り合いをつけようとする。
- ☆見通しや目標を持ち、自分達の生活に取り組み行動する事で自立心を高めていく。

りす・ひよこ組

- ☆身の回りのことを自分でできた喜びを感じ自信をもつ。
- ☆冬の自然に触れ、戸外で元気に体を動かして遊ぶ。

## 2月3日 節分

☆子ども達は、この日が来るのをドキドキ…。鬼を怖がっている子には「いやいや鬼や泣き虫鬼をやっつけよう」と励ましています。今年も子ども達が「無病息災」でありますように。当日は、大きな声で「鬼は外・福は内」と響きわたりますように。

## 進学・進級に向けて

年度末が近づいてきました。お子様の成長に関わらせて頂き嬉しく思うと同時に、あと少し・もうちょっとできたらいいな~と思うところを、残り2ヶ月ですが頑張っていきたいと思えます。お子様の気になる点や心配ごとがありましたら、遠慮なく・お気軽にご相談下さい。職員間で共有し関わっていききたいと思えます。

## 2月生まれのお友だち

おたんじょうび  
おめでとう

5さい

3さい

## 子どもが食べやすい食事のポイント

身近な食べ物でも、子どもは食べにくかったり、危険だったりはたくさんあります。ちょっとした工夫で、おいしく安全に食べられるようにしましょう。

### 注意!

丸くてツルツルしている食べ物

ミニトマト 茶豆 白玉団子 さくらんぼ  
うずらの卵 ソーセージ あめ玉 など

丸くてツルツルしている、口の中ですべてのに落ち込みやすいものです。ソーセージなど、断面が丸い物も要注意。さくらんぼはタネのどに詰まることがあります。

### 注意!

だ液を吸って飲み込みにくくなる食べ物

ごはん類 パン類 のり  
イモ類(ゆずり、かぼちゃ、さつまいも、さくらのいも)  
バナナやカスタード 柿(餅) など

ごはんはだ液と混ぜると口の中にくっつきやすく、子どもにとっては飲み込みにくい食べ物です。パンのような食べ物や、イモ類、柿(餅)などは、口の中が乾いておぼつかずなります。

### 注意!

かみ切りにくい食べ物

こんにゃく きのこ類 肉類 貝類  
エビやイカ 練乳 など

健康のために食べさせたくても、子どもにとって食べにくい物はたくさんあります。食べにくいから避けるのではなく、味覚を育てるために上手に食卓に取り入れましょう。

### 対策①

1/4に切る

ミニトマトなどは4等分にしましょう。ソーセージは縦に4等分します。輪切りなどで断面が小さくなるように切ります。おぼつかずおそれがあります。

### 対策②

危険のある食べ物は時期を見て  
白玉団子やあめ玉などは、口の中に食べ物をキープして上手にかめるようになってから食べさせても遅くはありません。無理なく食べられる物から楽しみましょう。

### 対策①

口の中に入れない

少しづつ口に入れて、しゃべりながら飲み込んでから、次の物を食べようと言います。時間がかかってもかまいません。ゆっくり食べさせてあげましょう。

### 対策②

水分をとってから食べる  
お茶や水などを飲んでから食べます。のりは細かくちぎって食材と混ぜておくこと、口の中に張り付きにくくなります。

### 対策①

小さく、細かく切る  
かまひに合わせて、小さく切って調理します。また、蒸込む、とろみをつけるなど、素材に合わせて調理法を工夫することも大切です。

### 対策②

食べるときは、ゆっくり落ち着いて  
食べながらおしゃべり、口の中に物を入れたまましゃべったりするのはおぼつかず、落ちているおぼつかず食べさせましょう。

## せきが出る時のケア

### 1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

### 2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

### 3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



### 眠れないときは早めに病院へ

せきがずっと疲れて出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。