

2月食育だより



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。この季節は様々な感染症が流行する時期でもあります。こまめな手洗い・うがい、適度な水分補給、規則正しい食事と睡眠を心がけて、毎日を健康に過ごしましょう。

春の七草

1/7にナーサリーみどりで七草粥、幼稚園では鱈の七草あんかけを提供しました。



小豆粥

1/15の小正月にナーサリーみどりで小豆粥を提供しました。

3時のおやつ

こどもは大人と比べて身体が小さく、1度の食事で食べられる量が限られています。そこで3度の食事に加えておやつを食べることで必要なエネルギーを補完します。

ちなみにこの3時という時間帯は1日の中で食べたものが最も脂肪になりにくい時間帯だそうです。健康のために間食を控えている保護者の皆様も、お子様と一緒におやつの時間を楽しんでみてはいかがでしょうか？



2/3は節分です



この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすく、昔は病に倒れる人が少なくありませんでした。そこで、病気や厄災を「鬼」に例え、「魔の目(魔目)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅)」に通じることが豆まきの由来といわれているところもあります。幼稚園でも1年の無病息災を祈り、福を呼び込めるように豆まきをします。

また、この日には“福を巻き込む”という意味を込めた巻き寿司を、その年のよい方角とされる恵方に向けて、縁や福が途切れないよう包丁で切らずに丸かぶりするという習慣があります。今年の恵方は“北北西”です。園でも、自分で恵方巻を作って食べる予定です♪