



暦の上では春が近づいてきていますが、2月は1年の中でも気温の低い日が多いと言われています。感染症の流行を耳にする機会も増えてくるので注意が必要です。

手洗い・うがいを忘れずに行い、たくさん睡眠と食事を摂り、ウイルスをやっつけましょう！



今月からさくら組さんによる、「給食当番」が始まります！
(就学に向けての活動を給食も応援します♪)



2月の行事

「節分の豆まき」

節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春の前日に、家に災い = 鬼が入り込まないようにするためだといわれています。鬼を魔ととらえ、鬼の目(魔目)を打つという意味で、豆が用いられているといわれています。今年の節分は2月2日(日)です。保育園では3日の月曜日に節分集会を予定しているので、この日に節分のメニューが入っています。

2月14日何の日?

「バレンタインデー」

日本では女性が男性にチョコレートを贈る日がバレンタインデーとされていますが、もともとは海外の行事で男女問わず大切な人に思いを伝える日のようです。この日をきっかけに一緒にお菓子作りを楽しんだり、大切な人に思いを伝えてみるのもいいですね。保育園ではバレンタインデーにちなみ、「12日 スノーボール」「20日 ココアブラウニー」とココアを取り入れたおやつを予定しています。お楽しみに～♪

免疫力を高めよう

「体をあたためる食事をとろう！」

寒い時期には、鍋料理や汁ものなどの温かい食事をとることはもちろんですが、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める食材を取り入れるといいでしょう。体をあたためると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。

気をつけてね

「誤えんに注意」

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べ物です。かたい豆やナッツ類の摂取には十分に気をつけましょう。ほかに、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要になります。保育園では3日の節分集会の日のメニューに節分汁(煮大豆入り)を予定しています。小さい子のメニューは豆抜きになっています。

人気のおやつメニュー

☆ わかめとチーズのおにぎり ☆

おかわりが無くなってしまう人気メニューの1つです。今月も27日のおやつに入っています♪

《 材料 1人分 》

- ・米 35～40g
- ・炊き込みわかめ 1g
(混ぜごはんの元)
- ・チーズ 5～7g

《 作り方 》

- ・ごはんを炊く
- ・チーズは1cm位のさいの目に切る
- ・炊きあがったごはんに、炊き込みわかめとチーズを混ぜおにぎりに握る。

※ 味をみて炊き込みわかめや塩を加えてください。



