

食育だより

2021

2月

ひなた保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、2月は一年で一番寒い季節です。三寒四温を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。うがい・手洗い・栄養バランスを整え、十分な睡眠をとり、こまめな換気、適度な水分補給を心がけ感染症にかからないよう元気に乗り切りましょう！

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
年齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
食育	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
目標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

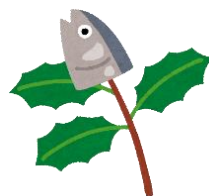


節分は「立春」の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のこと。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるわけです。そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきたのです。

節分の食べもの

大豆

節分で鬼退治として撒いた福豆は、食べることでより運を強くするといわれています。福豆を食べることで、体内からも病気を追い出すとともに、一年の健康を祈るという意味があるのです。



イワシ

イワシは焼くと煙が出やすいため、煙で鬼が近寄らなくなることから、イワシを食べるのがよいとされています。

恵方巻

その年の恵方に向かって恵方巻を食べることで病気をせず、幸福が訪れるといわれています。福が逃げたり、縁が切れてしまうことから黙ってそのまま丸かじりするように



～寒い季節の～ 汁物のススメ

冬は温かい汁物がぴったりです。スープは材料を煮るだけの単純料理ですが、体を芯から温めるだけでなく、のどや鼻も潤します。また、消化酵素の働きも促進して、消化・吸収を助けてくれます。朝食にスープを飲むこともおすすめです！寒い朝、体を温めて1日の活動のスタートを切るためにもしっかり朝ごはんを食べることは大切なことです。栄養満点のスープで寒い冬を乗り切りましょう！