



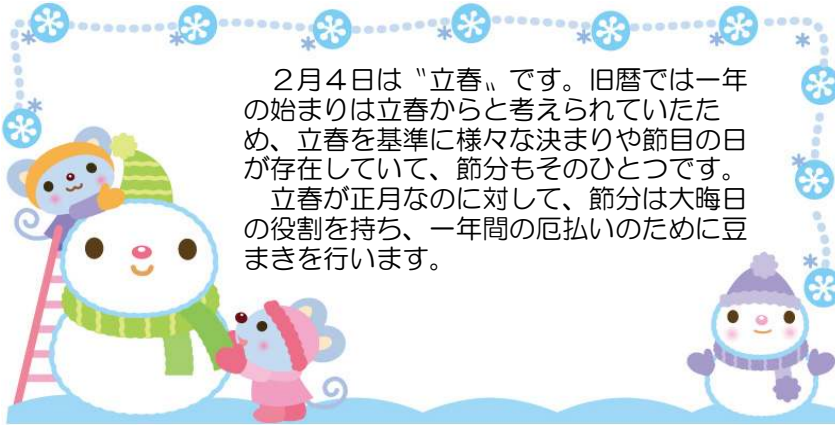
2月

給食だより

平成25年2月1日 発行

大戸報徳保育園

第 11 号



2月4日は「立春」です。旧暦では一年の始まりは立春からと考えられていたため、立春を基準に様々な決まりや節目の日が存在していて、節分もそのひとつです。立春が正月なのに対して、節分は大晦日の役割を持ち、一年間の厄払いのために豆まきを行います。

【保育園でも豆まきをします】

「鬼は外！福は内！」と声を出しながら、鬼に向けて豆をぶつけて家の外へ。いじわる鬼や泣き虫鬼、わがまま鬼…それぞれ自分が退治したい鬼を思い浮かべながら、保育園でも2日に豆まきを行います。



自分の歳の数だけ豆を食べると、一年間無病息災で過ごせると言われています。このような日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

《冬の野菜を食べよう》



《小松菜》

お浸し、ごま和え、卵とし煮などに。

《白菜》

霜にあたってからの白菜はやわらかく甘く、ぐっとおいしくなります。汁物がおすすめ☆

《大根》

味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダや和え物にするとシャキシャキとした歯ごたえも楽しめます。

お腹をこわした時の食事

●消化が良い食品を摂る。
やわらかく煮ると消化が良くなります。

●消化の悪い食品を避ける。
繊維の多い野菜や果物、油脂類や脂肪の多い肉類、貝類、極度に冷たいもの、香辛料を使用したものは避けましょう。

●一回の食事量を控え、数回に分ける。

●水分補給



◇芋類…さつまいは繊維が多いため便秘の時には積極的に食べたい食品ですが、お腹がゆるい時には避けたほうが良いでしょう。

◇豆類…豆腐、納豆が◎

◇野菜…大根、人参、ほうれん草などが◎

◇果物…すりおろしたりんごは水分補給としても◎みかんはビタミンが豊富で風邪予防としては良いのですが、消化が悪いので避けましょう。

あとは、お腹を冷やさないようあたたかくして過ごしましょう。



2歳児さんは、4月からお弁当(ごはん)を持ってくるようになりますので、それに向けてお弁当箱とお箸で食べる練習を始めていきます。おうちでお弁当ごっこなども良いかと思います。

