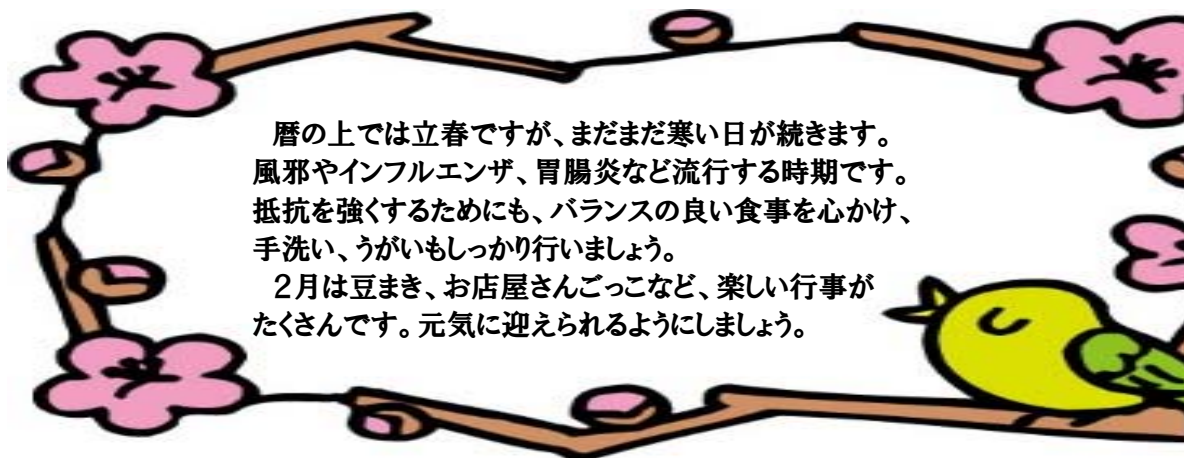




# 2月 給食だより

平成30年2月  
面川報徳保育園  
分園大戸報徳



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ、胃腸炎など流行する時期です。抵抗を強くするためにも、バランスの良い食事を心がけ、手洗い、うがいもしっかり行いましょう。

2月は豆まき、お店屋さんごっこなど、楽しい行事がたくさんです。元気に迎えられるようにしましょう。



## 将来キレイやすい子どもにならないために ～心と脳の栄養について～



心と言われる働きは、脳の働きが基づいていますが脳の働きは、栄養によって支えています。栄養が適正でなければ、心が適正になるはずがありません。

心身全体の「気」という字は、本来「氣」と書き、食料として贈られる米という意味でした。穀類の代表格である米こそが、人体のエネルギー源です。米は食べられ、消化吸収され、ブドウ糖になり、血液で体内に運ばれます。

この血統を最も消費するのが脳なのです。

気は氣 = やる気・元気・気力 これらをもたらすのは糖！  
不足すると 病気・無気力・狂気・殺気・・・



気は米が中心です。頭という字には豆がふくまれます。昔から伝わる食事 ごはんと味噌汁、納豆、豆腐など



節分のこの時期に心の鬼について考えてみましょう。

### 体と心の健康に つながる食事

- ①おなかがすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

だんごさし  
みんなで  
かざったよ



### 今月の食育目標

食事のマナーを  
守りましょう