



令和5年2月1日
井堀保育園

2月に入ると暦の上では春ですが、気温が下がり雪が降るような、寒い日がまだまだ続きます。

節分の日に、豆やいわしを食べて、鬼も病も体から追い払いましょう。



節分の食べ物

◆ 豆（煎り大豆）… 「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。

◆ 恵方巻 …… 福を巻き込み、吉方を向いて食べます。
(今年は南南東です。)



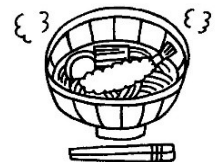
◆ イワシ …… イワシの匂いで鬼を追い払います。
「やいかがし」と言う、焼いたイワシの頭を柁に刺したものを玄関に吊るすことで魔除けになります。



家では食べない嫌いな食材を保育園では食べる理由

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. お友達と一緒に食欲増進 | 隣の子につられて食べたなど |
| 2. 褒められたい | 先生に褒められると嬉しくて頑張る |
| 3. 腹ペコ状態 | 午前中にたくさん動くので空腹状態 |
| 4. 子ども好みの味付け | 苦みのある野菜などは茹でてから調理 |
| 5. だしのうまみ | いりこや昆布でだしから作る |

おすすめ食材(うどん)



寒い時期のあったかいうどんは、体を温めてくれます。
栄養は主に炭水化物しかありませんが、子ども達にはエネルギー源となる炭水化物が必要です。米やパンも炭水化物ですが、うどんは消化されやすく、病気の時などに持ってこいの食品です。足りない栄養素は、トッピングの肉や野菜で補いましょう。だしの中からも、かつお節や昆布に含まれるカルシウムなどを摂ることが出来ます。保育園でも人気のうどんは、毎月違う内容で提供しています。2月は「カレーうどん」です。