

食育だより



なかよし乳児保育園

令和4年2月1日

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいて行きます。子どもたちもだんだんと大きくなってきてお兄さん、お姉さんになってきましたね。



福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされています。地域によっては殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆食品などのたんぱく質を多く含む食品をバランス良く選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

