

給食だより2月号

令和4年2月1日
北九州市小倉社会事業協会
篠崎保育園

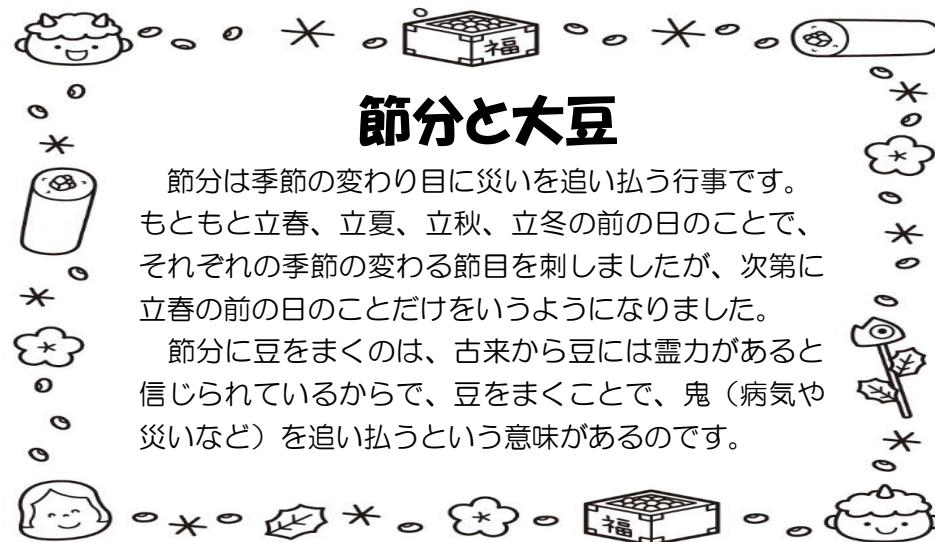
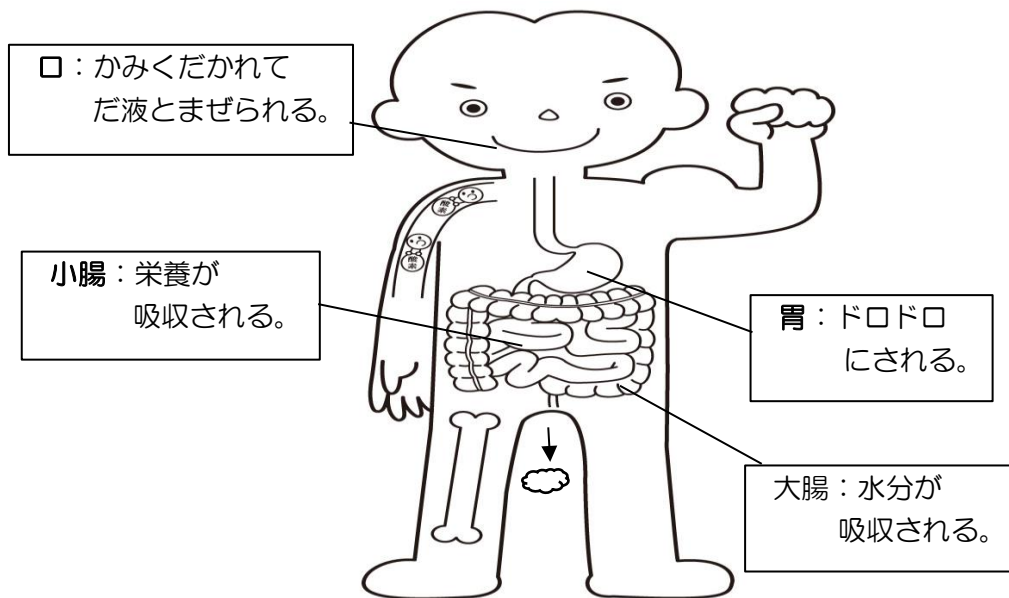
2月は歴の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。
また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。
栄養バランスの良い食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を
心がけて寒さを乗り気ましょう。

トイレは心と体のセーフティゾーン

みなさんは自分が健康かどうかを、どうやって確認していますか？元気な時は健康について意識することはありませんが、頭が痛い、熱がある、咳が出る、お腹が痛いなど、このような時は健康ではありません。

実は体の調子が良いか悪いかわかりやすく教えてくれるサインがあります。それはうんちです。うんちの正体は一言でいうと自分の体にとって不要なもののかたまりです。良いうんちは、出た後に「スッキリ」することです。あまり臭くないし、色は黄色っぽい茶色だと思います。なめらかバナナうんちです。

朝ご飯をよくかんでモリモリ食べると便意を良く感じます。毎日のうんちを見て自分の健康のバロメーターにしてください。



節分と大豆

節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。
もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、
それぞれの季節の変わる節目を刺しましたが、次第に
立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると
信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や
災いなど）を追い払うという意味があるのです。

できているかな？正しいマスクのつけ方・外し方

つけ方 手を洗ってからつけます



外し方 外した後は手を洗います

