



平成30年 2月号
はごろも保育園

幼児期になると睡眠・食事・遊びなど活動にメリハリがついてきます。この時期に、1日3回の食事と間食を規則的にとる環境を整えると、お腹がすくリズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されるといわれています。決まった時間に食事をすることで、よく眠る→楽しく遊ぶ→きちんとお腹がすく→しっかり食べる→すっきり出すという流れができます。卒園・進級に向けて理想的な生活リズムを作っていきましょう。



「福豆」を食べて無病息災を願おう



昔から穀物には「邪気をはらう霊力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいと言われ、五穀のひとつである豆をまいて邪気をはらうのです。豆まきに使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされていました。また「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気をはらった「福豆」を食べて体に福を取り入れ、1年の無病息災を願いましょう。



大豆は栄養満点！ 変身上手！

大豆に含まれる栄養素

- たんぱく質・・・体を作る大切な栄養素
- 鉄・・・・・・・・貧血を防ぐ
- カルシウム・・・骨を丈夫にする
- 食物繊維・・・お腹の調子を整え便秘を防ぐ
- イソフラボン・・・更年期障害や骨粗鬆症を防ぐ
- サポニン・・・生活習慣病予防に役立つ
- レシチン・・・記憶力向上に役立つ

