



平成31年 2月号
はごろも保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。
バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



豆を年の数 食べるのはなぜ？

豆には栄養があるので、年の数だけ
食べると、1年間病気をせずに元気に
暮らせるといわれています。



恵方巻ってなに？

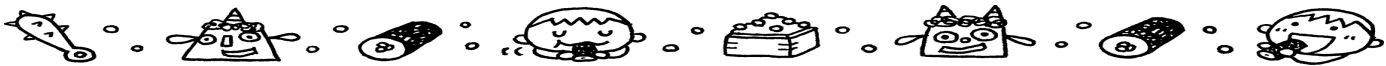
その年の恵方を向いて食べる
太巻き寿司のことです。
願い事を思い浮かべながら
おしゃべりせずに食べると願いが
叶うと言われてます。
今年の恵方は「東北東」です。

寒い季節の

朝ごはんのひと工夫



寒い朝、体を温めて元気よく1日の
スタートを切るためには、朝ごはんが
とても大切。
温かいご飯と具たくさんのみそ汁は
最高の組み合わせです。
パン食の場合も、いもや野菜をいれた
具たくさんスープなら栄養満点。
前日の夜に具を切っておくと便利です。



五感で味わう食事



🌸 台所の「音」が聞こえますか？

水の流れる音がしていますか？「ジャー、ジャー、ジャー」
まな板と包丁を使っていますか？「トン、トン、トン」
煮・炊きをしていますか？ 「クツ、クツ、クツ」

おいさを味わう
感覚は、一緒に
作ることから
スタートです。

🌸 台所から「におい」がただよっていますか？

湯気が立ってきて、ふたを開けるとプーンとおいしそうな「におい」
煙が立ってきて、しばらくすると、あらたいへん！焦げた「におい」
台所でいろいろな「におい」がしていますか？



🌸 味覚は「体験」が育てます！

食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を
受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう感覚
が育ちます。

