



食育だより

令和5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。

節 分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



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。

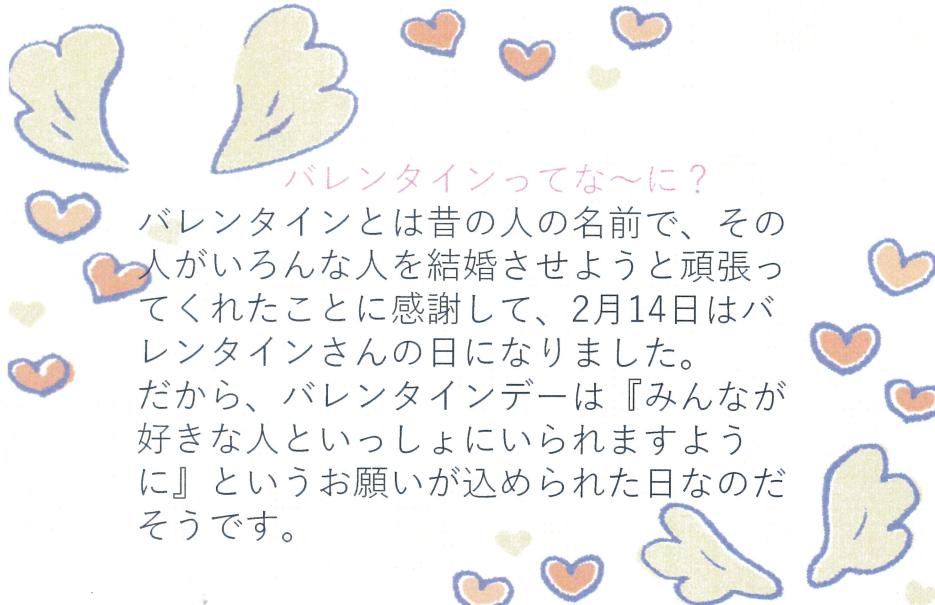


恵方巻

豆まきをした後は、恵方巻を食べて家族で楽しむもいいですね♪
今年の方向は「南南東のやや南」だそうです(*^-^*)



朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。



バレンタインってな～に？

バレンタインとは昔の人の名前で、その人がいろんな人を結婚させようと頑張ってくれたことに感謝して、2月14日はバレンタインさんの日になりました。
だから、バレンタインデーは『みんなが好きな人といっしょにいられますように』というお願いが込められた日なのだと思います。

寒い季節の 汁物のススメ

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。
温かいご飯と具だくさんのみそ汁は、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だ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。

