

暦のうえでは、立春を迎えようとしています、寒さはまだまだ続きます。色々な感染症が気になりますね…。予防は、「手洗い・うがい」です。ご家庭でも、外から帰ったら必ず子どもも大人も手洗いとうがいをするように習慣づけましょう！！



2月3日(土)は**節分！**節分と言えば…**恵方巻き！**

恵方巻きとは、節分にその年の良い方角とされる恵方を向いて食べる巻き寿司のことを言います。

福を巻き込むという意味を含めた巻き寿司のため、七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるとか…。

福やご縁を巻き込み、1年の幸せや願いが叶うように食べるため、縁が切れたり、福が途切れたりしないように、包丁で切らずに丸ごと食べると良いとされています。

《恵方巻きの食べ方の一般的なルール》

- 1.太巻きを1人につき1本用意する
- 2.恵方を向く(2024年は**東北東！**)
- 3.願いごとをしながら、黙々と最後まで食べる



《温かい朝食のすすめ》

朝食をしっかり取ると、体が元気に働き、頭の動きも活発になります。体内を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物です。特にたんぱく質の多い食べ物にそういう作用があります。エネルギーを出すための食べ物はごはんやパンですが、それだけでは良いとはいえません。魚や卵などのたんぱく質の多い食品と組み合わせるようによしましう！！

Q朝、忙しく時間がない中でも簡単に用意できる、子どもが食べやすい朝ごはんを教えてください。

和食なら、前日作っておいた野菜入りの味噌汁とさけやたらこなどのたんぱく質の具を入れたおにぎり。洋食なら、野菜とチーズとハムなどをのせて焼いたピザトーストなどはいかかでしょう。簡単で食べやすく、必要な栄養素もしっかりととれるのでおすすめです。



『食の探検隊』

2月20日(火)

～選んでみよう～ 5才児

エビフライ・トンカツ・ウィンナー・卵・チーズ・福神漬け等のトッピングからカレーライスにのせる食材を自分で選びます！

2月27日(火)

～作り方を知ろう～ 5才児

外で遊びながらアイスクリームを作ります！どんな食材が使われているか、どのように出来上がるのか、楽しく遊びながら学びます♪



保育所の給食紹介のホームページは下記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～