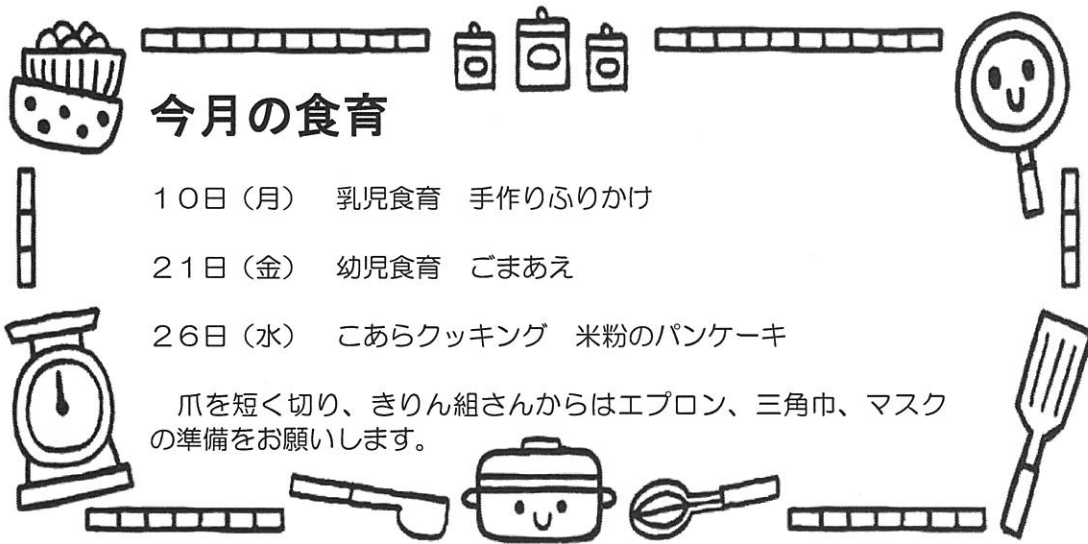




2月
くまの子倶楽部
2020年2月

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので気を付ける、という意味もあります。健康の基本は、運動、食事、休養です。しっかり遊び、早寝早起き朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。



今月の食育

- 10日(月) 乳児食育 手作りふりかけ
- 21日(金) 幼児食育 ごまあえ
- 26日(水) こあらクッキング 米粉のパンケーキ

爪を短く切り、きりん組さんからはエプロン、三角巾、マスクの準備をお願いします。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。まず、一日の始まりである朝食をしっかりと食べましょう。たんぱく質は体を作る大切な栄養素です。肉だけでなく、魚や卵、大豆などいろいろな種類を食べましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬が旬のほうれんそうやみかんはビタミンも豊富。

バランスの良い食事が丈夫な体を作る基本となります。

節分の行事食

2月3日のおやつは節分の行事食「大豆入りひじきごはん」です。

大豆は畑のお肉といわれるくらい、良質のたんぱく質を含みます。

ひじきは、不足しがちな鉄分・食物繊維が豊富です。

しっかり食べて、風邪をひかせる鬼を追い出しましょう。

