



食育だより



2月号



暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
 この時期は体力も低下して体調を崩しやすくなります。
 規則正しい生活をして、栄養バランスの良い食事をしっかり
 食べて、免疫力を高めることが大切です。
 寒さに負けず、元気に冬を乗り切りましょう！



節分はどうしてするの？

実は節分の発祥は中国で、平安時代ごろに中国から伝わってきた文化が、日本古来の考え方と合わさって生まれたと考えられているこの節分。節分（2月3日）には、「鬼は外、福は内」と豆（炒った大豆）をまいて、邪気を祓った後に年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ると言われています。悪いものを追い出し、縁起の良いものを食べて、新しい季節を迎えるためのこの行事にぜひ子どもとのコミュニケーションを図りましょう！また節分の由来や歴史を知って節分をより一層楽しみましょう！



2月の旬の食材 みかん

12月に引き続き、みかんが旬の季節です！
 みかんの皮をむくには一方の手でみかんを支え、
 他方の手で皮をつまんで引っ張る必要があります。
 つまり指先で皮を引っ張りつまむ能力や、右手と左手が
 それぞれ別の動きをする分離とバランス感覚が必要です。
 みかんの皮をむくことは指先の運動としてとても良い刺激と
 なるので家庭でも積極的にみかんをむいて食べて
 栄養を摂りつつ指先の運動をしていきましょう！



♪先生に聞きました！おやつ人気ベスト3♪

1位

黄金パン



2位

フレンチトースト



3位

セサミドーナツ

