



かわまた認定こども園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。2月はまだ寒いですが、暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて体調を整えましょう！



今年の節分は2月2日(日)です！

節分といえば豆まき！昔は病気や災害などは鬼の仕業だと考えられていました。鬼を退治して厄災を取り除くという目的で、今も日本各地で豆まきが行われています。

そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外」「福は内」と声を出しながら楽しんでみてください😊



体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。また、乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った、鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう♪

★こんな食材がおすすめです★

肉や魚(たんぱく質)→鶏肉、さけ、まぐろ、サバ等
根菜(ビタミンC)→人参、レンコン、里芋、ごぼう等
発酵食品(整腸作用)→みそ、納豆、ヨーグルト、チーズ



おしらせ

2月・3月の献立にきりん組、らいおん組さんからのリクエストメニューが入ります！
月末に配布する献立表に★マークがついている日にリクエストメニューが入っていますので
子ども達がどんなメニューが好きなのか、ぜひご覧ください♪