



令和2年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないように「うがい、手洗いプラス十分な休養と睡眠」を心がけ、この冬を乗り切りましょう。



## 2月3日は節分です

立春の前日の事を節分と呼び、旧暦の大晦日に相当します。前年の邪気をすべて払おうと豆まきをします。



大豆は「畑の肉」とよばれるくらい栄養価が高い食品です



⑫ 体を温め、体を作る素になる

① 動脈硬化を予防したり、ガンを抑制する

③ 不足しがちなビタミンを補う

④ 不足しがちなビタミンを補う

⑤ 食物繊維の不足を補う

⑥ 脳を活性化する

今年の恵方巻の方角は



# 西南西

です！

～節分に食べる恵方巻きの食べ方～

**巻、太巻きをひとりにつき1本準備する**

福を巻き込むことから巻き寿司。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切ってはいけません。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。

**式、恵方を向く**

その年の歳徳神がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます。

**参、願いごとをしながらか、黙々と最後まで食べる**

しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。さらに、目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあります。

2月14日(金)

ばら、ひまわり、さくら組はバレンタインお楽しみクッキングです♪今回はクレープとカップチョコの2種類を作ります♡自分でつくる体験を通じて食の楽しさを学んでほしいと思います。風邪や感染症も流行してくる時期なので衛生面にも細心の注意を払い、楽しいクッキングになればいいなと思います。



## 1月 お誕生日おやつ



先月のお誕生日おやつはクリームチーズプリンを作りました。生クリーム、みかん、うさぎりんごがトッピングされている豪華なおやつになりました♪2月は28日(金)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★