



2月 給食だより

令和2年2月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



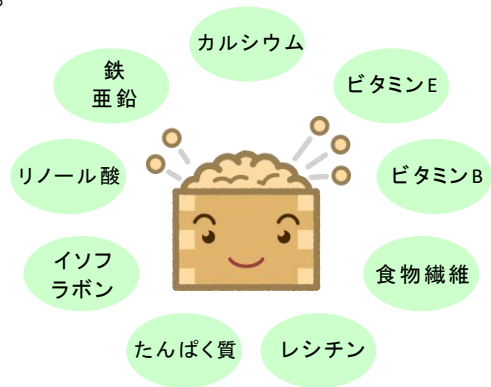
2月は「にげる」と言うように、あっという間に「にげて」過ぎてしまう月です。寒い冬は早く過ぎ、暖かい春を待ちこがれる今日この頃ですね。さて、2月3日は節分、4日は立春と暦の上では春になっていきますが、まだまだ寒い日が続いています。色々な食べ物をバランスよく食べて、感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。

* 節分のおはなし *

節分といえば豆まき。「おには～そと、ふくは～うち」のかけ声と共に豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味があります。日本では小豆と大豆は米と同じように大事にされ、豆まきやお赤飯等、日本の文化と豆は密接なかかわりがあります。大豆をはじめとする色々な豆をたくさん食べてマメ(健康)に暮らしましょう。

～豆の効果～

- ① 体を温め、体を作る素になる。
- ② 動脈硬化を予防したり、がんを抑制する。
- ③ 不足しがちなビタミンを補う。
- ④ 不足しがちなミネラルも補う。
- ⑤ 食物繊維の不足を補う。
- ⑥ 脳を活性化する。



風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢等の症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆ等でもOKです。



遊び食べへの対応



子どもの成長段階の一つにあるのが「遊び食べ」です。特に1～2歳の未満児に多く見られます。この時期は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、椅子から下りて立ち歩く等遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうご馳走様にしていいかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げましょう。

* お知らせ *

2月14日(金)に、第5回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

