

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所
令和6年2月発行

梅の花も咲き始め、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきがあります。1年の健康と幸せをお祈りしながら、是非、ご家庭でも節分を楽しんでみませんか？



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢など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などもOKです。

食育レポート

今月は、三色食品群についての食育でした。食べ物にはすごいパワーがあるんだよ！からだの中でどんな働きがあるのかなあ？と考えながら、ゲーム感覚で楽しみながら行いました。食べる事は元気のもと、いろいろな食材を食べるようにしましょう。

