



2月と言えば一年中で一番寒さの厳しい月です。しかし、木々や草花も小さな芽を膨らませて春の来るのをじっと待っています。暖くなるまであと一息です。寒さを吹き飛ばして元気に過ごしましょう。中国から伝来した風習のひとつとして、春夏秋冬それぞれの季節が変わる初めの日を立春、立夏、立秋、立冬と呼び、節日として祝う儀式が行われてきました。節分というのは、節を分けるという意味で、各節目の前日をいいます。従って、節分は各節日ごとにあるわけですが、節日の中でも立春は新しい年の初めての節日として特に重要視されたことから、現在では節分といえば立春の前日のみを指していることになりました。また、立春の前日は1年の最後の日に当たることから、全国の社寺では、古い年の悪を払い、新しい年の幸せを招くための儀式として、“豆まき”の行事を行うようになり、現在にいたっています。

誕生会メニュー

(20日)

- ★かしわごはん
- ★鮭のサワーソース焼き
- ★ごぼうサラダ
- ★かきたま汁
- ★果物
- 《おやつメニュー》
- ★クリームケーキ

糖質は体のエネルギー源！

ご飯やパン、芋類、お菓子類に多く含まれています。

寝ている間も脳は働いているため朝起きて元気が出ないのは、糖質が足りていない可能性があります。ただし、摂りすぎてしまうと糖質は脂肪に代わり太りすぎになってしまうので注意が必要です。

《3食きちんと》

特に朝食を抜くと前日の晩御飯から昼食まで血糖値が低い状態だとやる気が起きない状態になり、昼食で糖質を摂ると、血糖値が急激に上昇し糖質のバランスが崩れてしまいます。

※ お弁当の日…7日(ぞう組 雪山体験)
21日(ぞう組 太宰府祈願)

《ブロッコリー》

冬から春先にかけて旬のブロッコリーは癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の一つです。ビタミンC、E、カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。



《小松菜》

天然のマルチサプリと呼ばれるほど豊富な栄養素を含み、カルシウム、鉄分は、ほうれん草に比べ倍以上といわれています。ちりめんや、キノコ類、ごまと組み合わせると骨粗鬆症や老化防止につながります。

今月はきりん組さんがじゃが芋の苗を植えます。収穫は初夏の予定です。

