



文殊乳児保育園  
平成 31 年 2 月号



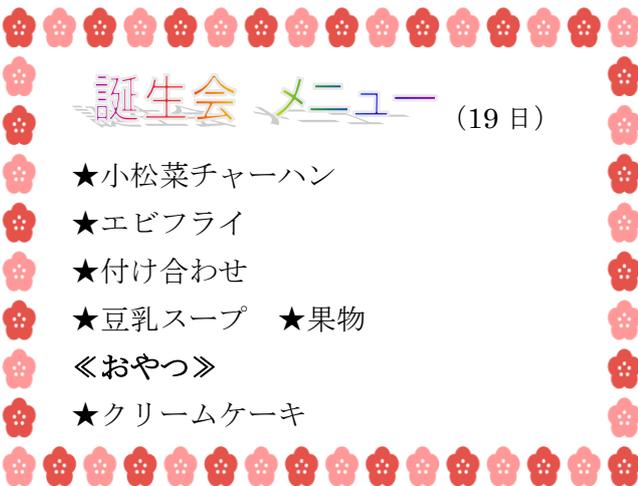
2月と言えば一年中で一番寒さの厳しい月です。しかし今年は暖冬という声も聞かれます。平年より暖かいのか、保育園の梅の花も咲き始め、小さな芽を膨らませて春の来るのをじっと待っているようです。春が来るのが楽しみです。



### 《節分》

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春、立夏、立秋、立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は現在の大晦日に相当し、新暦では節分は2月3日、4日にあたります。

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ました。



### 誕生会 メニュー (19日)

- ★小松菜チャーハン
- ★エビフライ
- ★付け合わせ
- ★豆乳スープ ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

### 《カルシウム》

カルシウムは、食品によって吸収される割合が変わってきます。牛乳やチーズなどの乳製品は約 50%、いりこなどの小魚は約 30%、緑黄色野菜は約 17%程度です。牛乳などは一番手軽にカルシウムを取ることができますが、さらに吸収率を高めるために、鮭や干し椎茸に含まれているビタミンDや、納豆、サツマイモに含まれているマグネシウムなどを一緒に取ると効率的にカルシウムを摂ることができます。



お弁当の日…7日(ぞう組 雪山体験)  
28日(ぞう組 太宰府祈願)

### 冬が旬な野菜！

ブロッコリー…ビタミンCが非常に豊富で風邪予防に役立つほか鉄分もたくさん含まれています。茎の部分も栄養豊富なので、捨てずに硬い皮をむいて細切りにし炒めたりするとおいしく食べられます。(園で育てたブロッコリーは、塩ゆでして3、4、5才で食べました)

小松菜…ビタミン、カルシウム、鉄分を多く含みます。あくが少ないので、茹でてごま和えなどにします。また、油でサッと炒めると茹でるよりもビタミンCが逃げずに残るためおすすめです。

春菊…βカロテンやビタミンCを多く含む栄養豊富な野菜です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材と一緒に摂るとカロテンの吸収がよくなります。またあの独特の香りは、胃腸の働きを活性化させるなどの働きが、期待されています。



今月はきりん組さんがじゃが芋の苗を植えます。たくさん実がなることを期待しています。