



文殊乳児保育園
令和4年度2月号



保育園の梅の花のつぼみが大きく膨らみ、草や花たちも春の日差しを待ちわびているようです。しかし外の気温はまだ低く、寒い日はつい部屋の中にもこもってしまうため運動不足になりがちです。適度な運動と食事で病気に強い体づくりをしていきましょう。



《節分》

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、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ったそうです。また、最近では恵方巻を食べる風習が根付いてきており、その始まりは大阪で商売繁盛を願った商人が節分に太巻き寿司を食べていたことだといわれています。



誕生会 メニュー

(21日)

- ★小松菜チャーハン
- ★鶏肉の香味焼き
- ★コールスロー
- ★ミネストローネ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

お弁当の日

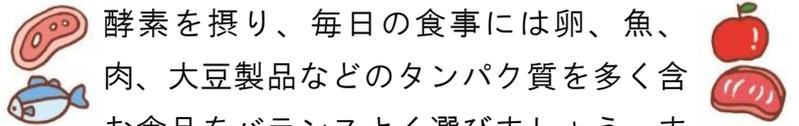
7日(火曜日)

(ぞう組 冬山体験)



丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂り、毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂るように心がけましょう。冬が旬のみかんを1日1個食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



●栄養バランスをよくする付け合わせ●

ハンバーグやステーキなどには、じゃがいもや人参、ブロッコリー、サンマなどの焼き魚には大根おろしやレモン、とんかつなどの揚げ物には千切りキャベツを付け合わせます。こうした付け合わせには、魚の臭みをとったり胃の粘膜を保護してくれていたり、彩りを良くし食欲を増進させる効果があります。他にも、ビタミン類やカロテンを補い、栄養バランスを整える役割もありますので、元気な体を作るためにも残さずしっかり食べることをおすすめします。