



給食だよ



文殊乳児保育園

令和7年度2月号

立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい2月となりました。空気も乾燥し、体調を崩しやすい時期でもあります。寒さに負けず元気に過ごせるよう、体を動かし栄養のある温かい食事を大切にしていきましょう。



節分

節分とは「邪気を払って無病息災を願う行事」のことで、立春の前日に行われます。昔の人々は「季節の変わり目には邪気が入り込む」と考えていたので、季節の変わり目に邪気を払って1年の幸福を願う行事として行われてきました。節分の豆まきは(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにを行います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。保育園では3日に大豆を使ったおやつを提供します。



《咀嚼の大切さ》

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？口は健康の入口と言われます。口の中の健康を保つことは、私たちが生きていくためにとても大切なことです。噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ
- ⑤ 食べ物の味をしっかりと感じられる



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

誕生会メニュー

(19日)

- ★わかめごはん
- ★チキン南蛮
- ★ブロッコリーのごま和え
- ★豆乳汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

お弁当の日

27日(金曜日)

ぞう組 太宰府祈願

