

2007年



あおぞら第2保育園 給食室



寒い冬がますます本格的になってきました。しかし、この寒さに負けず、外で元気よく遊んでいる子どもたちの声が毎日聞こえてきます！給食は、どのクラスの子どもたちもペロリと食べ、去年の4月に比べると食べる量がグーンと増えてきました。みんな、どんどん大きくなっていきますね！



行事のおはなし
2月3日・節分

2月3日は節分です！節分は立春の前日・大寒の末日で冬の季節が終わって、春の季節に移り変わることを意味します。この日に「悪いこと」を「鬼」に例えて、それを追い払うために豆をまきます。『鬼は～外！福は～内！』・・・この掛け声は有名ですね！

豆・・・豆は豆でも生豆は使わず、『炒り豆』を使います。生豆だと芽が出るので、まいた後に拾い忘れた場合、『拾い忘れた物から芽が出るとよくないことがある』と言われていています。豆まきの後に『年の数(または+1個)』だけ食べると、年間幸福が続くという意味があります。

イワシ・・・イワシの臭みで鬼を撃退！ **ヤイカガシ**・・・イワシの頭とひいらぎを刺します。

ひいらぎ・・・葉のトゲで鬼の目を刺して鬼の侵入防止！

《今月のテーマ》 ★おやつの上質な与え方★

子どもは胃袋が大人と比べて小さく、消化吸収もまだ未熟なので、1日3回の食事だけでは1日に必要な栄養素は不足しています。子どもにとっての『おやつ』は、体の成長に欠かせない存在なのです！

★おやつを与える時の4か条★

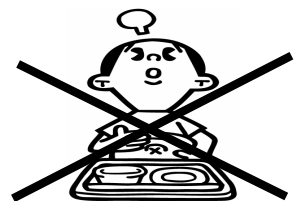
食事に影響しない量で。

多いとせっかくのおいしい
食事が食べられません！



時間を決めて。

ダラダラ食べは×！
食事にも影響します。



袋ごととは与えない。

適量をお皿に盛ると



水分も一緒に。

栄養補給だけでなく
水分補給も大切です！

