



# 2月 納食だより

白岡みちのこ保育園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。手洗いうがいをきちんと行い、体を温める食べ物を摂り、夜はしっかり休んで風邪に負けない体をつくりましょう。



## 節分のおはなし



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、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。

保育園では、恵方巻の代わりに幼児組は自分たちで手巻き寿司にして提供する予定です。

ご家庭でもお子さんと一緒に恵方巻を作つて食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



## 〈大豆の栄養素〉

大豆は「畠の肉」と言われるほど、体を作る栄養素であるたんぱく質が豊富です。

大豆から作られる食品には、大豆の栄養成分が消化・吸収されやすくなっているものや加工されることで新たな成分が加わったり栄養がアップするものもあります。

大豆から作られる食品は、味噌、醤油、納豆、きな粉、豆腐、油揚げ、おから、ゆばなどがあります。給食でも様々な大豆製品を使ったメニューがあります。毎日の食事に一品は大豆製品を取り入れたいですね。

## 先月の食育活動の様子

1/7(水)にうさぎ組で「野菜の断面を見てみよう」の食育活動を行いました。

キャベツや人参、玉ねぎなど、色々な野菜を切って、形や色の違いを観察し、普段は見えない中の様子を知ることで、野菜に親しみを持ち、「食べてみたい」という気持ちに繋がったと思います。



## 2月の食育活動

2/6(金)にうさぎ組でおにぎり作りの食育活動を行う予定です。

保育園で初めての自分で握るおにぎり！上手に握れるか楽しみですね♪



2/20(金)にらいおん組できな粉パンケーキ作りの食育活動を行う予定です。

おともだちと一緒に材料を混ぜて、ホットプレートで生地を焼いて出来立てを食べたいたいと思っています♪