



給食だより

杉戸中央みちのこ保育園

令和8年2月1日

真冬の寒さに負けず、元気いっぱいの子どもたち。近頃は残菜も少なく、もりもりと食べている様子が見受けられます。さて、食べた物は体の中でどのように消化され栄養を吸収するのでしょうか。

食べ物のゆくえ

◎口

歯でよく噛んで食べ物を細かくします。唾液と食べ物を混ぜて消化しやすくします。

◎食道

食べ物が通る細くて長い管です。

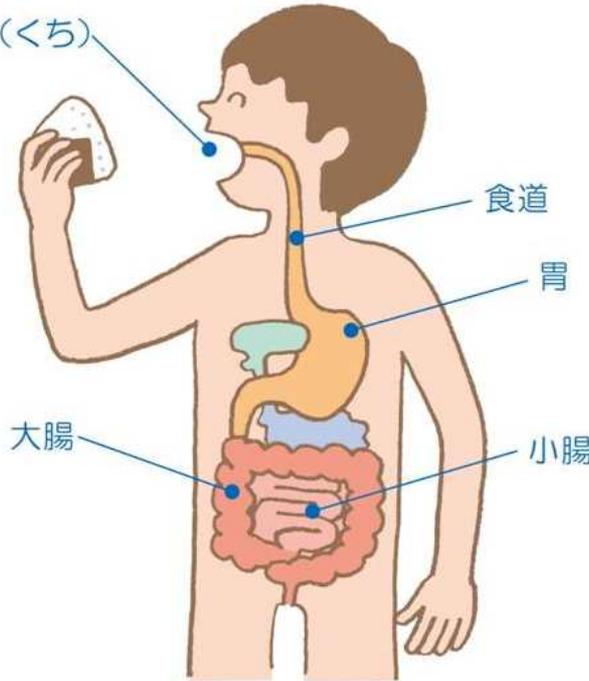
◎胃

胃液が出て食べ物はドロドロになります。

◎小腸

栄養と食べ物のかすに分けられ、栄養が血管に吸収されます。こどもの小腸の長さは5mです。

口(くち)



◎大腸

食べ物のかすの水分が更に吸い取られ、うんちとなります。

うんちは健康のバロメーターです。



節分

節分とは、文字通り、季節の変わり目という意味です。本来なら年に4回あるのですが、今では立春の前日を節分と呼ぶのが一般的です。冬から春へと季節が変わることを意味します。節分と言えば豆まきです。邪気を追い払い、福を呼び込むための行事で、豆は「魔滅」ともいわれます。また、近年で定着してきた恵方巻は、その年の恵方(縁起の良い方角)を向いて食べます。今年の恵方は南南東です。他にも、鬼を遠ざけるとされるいわし、健康を願うけんちん汁、厄を断ち切るそば、体の毒を出すと言われるこんにゃく、長寿を願うための福茶があります。

ノラネコぐんだん ぺこぺこキャンプ

8匹のノラネコたちが思いのままに行動し、大騒動を起こすノラネコシリーズの11作目です。11作目にして初めての仕事がお休みのわんわんちゃんたち。キャンプに来てホットケーキを焼いています。しかし背後にはやっぱり忍び寄る黄色い影が...

今月の食育活動

- くま...17日 ジャム作り
- ぞう...13日 ブラウニー作り
- らいおん...3日 恵方巻づくり