2024年　2月号　　永利保育園

食育だより

寒さに負けない体づくりをしましょう

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

節　分

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で各季節の始まる前日を指します。とくに立春は、1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2024年の立春は、2月4日なので節分は、**2月3日**です。 昔から季節の変わり目は悪い気が入りやすいと言われてました。その悪い気を**「鬼」**にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

○福豆

「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆をたべます。 地域によっては、年の数プラス1粒食べる風習もあるようです。

○恵方巻

恵方巻は関西地方で親しまれた風習ですが、今では全国的に広がっています。七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには、7種類の具材を入れるとよいとされています。2024年の恵方は「東北東やや東」を向いて丸ごと1本を無言で食べると無病息災や願いごとが叶うという言い伝えがあります。

食事の正しい姿勢って？

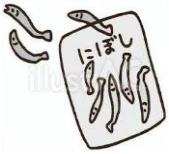
正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

❶ 素材…木製か竹製
❷ 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
❸ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ＋3cm

今日は何の日？　2月14日



「**に**(2)**ぼ**(1＝棒)**し**(4)」の語呂合わに由来して全国煮干協会が1994年に制定しました。たおもに西日本では、煮干しを「いりこ」とよびます。

食育クイズ

Q れんこんに穴があいてるのはなぜでしょうか？

① 軽くなって水に浮くため　② 水の通り道になってるため　③ 呼吸をするため

A　③呼吸をするため

れんこんは泥の中で育ちます。泥の中は酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡るようになってます。