



2020年2月3日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

今年は、暖冬といわれていますが1年の中で最も寒い時期なので、体を動かし、栄養バランスの良い食事を取り、元気に乗り越えましょう。

また、この時期の冬野菜は甘味がぐっと増しておいしくなります。
日々何気なく食べているかつお節やこんぶのだしを上手に使って、野菜をたくさん使った給食を作る予定です。
また、この時期の食材には体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。無駄なく調理してみんなの健康を守っていききたいと思います。



2月3日は節分

節分は季節の分かれ目の邪気払いという意味で年4回あるうちのもっとも大事な1回です。「豆まき」や「焼い焦がし(やいこがし)」などで邪気の特徴である鬼を追い払います。

大きな声で鬼を追い払い、一年中無病息災で過ごせるようにしましょう。



恵方巻きの由来



関西地方から広まった“恵方巻き”ですが、その年の吉方向を向きながら丸一本の巻きずしにかぶりつくという風習です。



今年の吉方向は、「西南西」だそうです。
願い事をしながら食べたり、家族で楽しく食事をしましょう。

保育園でも、2月3日のおやつに出しますのでお楽しみに♪♪

丈夫なからだをつくらう

2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。
寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。
季節の変わり目には体調を崩しがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとり、風邪などを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。

・たんぱく質

からだをつくる素になります。
健康なからだを維持して、感染症などに対してはね返す力(抵抗力)をつけるはたらきがあります。

・ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つはたらきがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

・ビタミンC

血管を丈夫にしたり、皮膚を健康に保つはたらきがあり、感染症をはね返す力(抵抗力)を強めます。