



2024年2月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

寒い日が続いていますが、子どもたちは毎日寒さに負けず元気に活動しています。  
風邪や感染症等が流行する時期なので引き続き手洗いうがいを丁寧に行い、菌に負けない体を作ることが大切です。  
季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



## 2月3日は節分です。



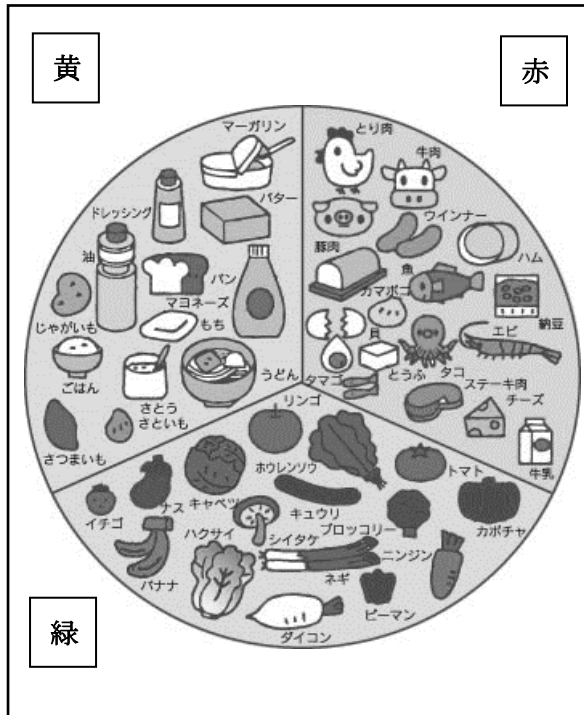
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不慮(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。  
そして鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。「鬼は外、福は内」と声をだしながら楽しんでください。

節分の恵方巻は、その年の歳徳神という神様がいらっしゃる方角を向いて恵方巻を食べると、縁起が良いとされています。今年の方角は、「東北東」です。



保育園でも2月2日に恵方巻を作っておやつに食べる予定です。お楽しみに♪

## 体作りはバランスのとれた食事から



幼児クラスでは毎日給食の時間に、「熱や力になるもの」(黄)・「血や肉になるもの」(赤)・「体の調子を整えるもの」(緑)に、食材を分けて、子どもたちに給食の中に何が入っていて、どのような働きがあるのか伝えています。

食材ボードは、給食フォトフレームの横に置いてありますので、お子さんと「今日の給食にはどんな食材が入っているの？」など、参考に考えてみませんか？

簡単に覚えられる！  
バランスのとれた主食・主菜・副菜の量

- ・主食:主菜:副菜の割合=3:1:2
- ・1食で摂りたい副菜の目安量  
(茹でたり、煮たり、炒めたりした野菜)  
大人:片手の手いっぱいになる位  
子ども:子どもの両手いっぱいになる位