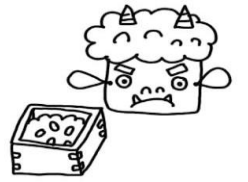


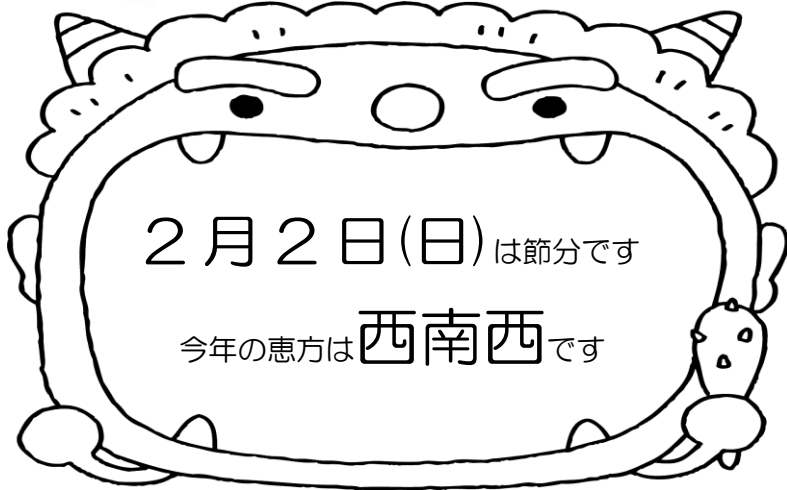


しょくいくだより



1年で最も寒い月といわれる時期ですが、光は日ごとに明るさを増し、春の訪れを感じさせます。

少しずつ暖かくなってきますが油断することなく感染症や風邪には十分注意しましょう♪



節分の日には巻きずしを食べて、豆まきすることが一般的ですが、それぞれに昔からの言い伝えがあります。『巻きずし』は“巻く”ということから“福を巻き込む”“切らずに丸かぶり”することから“縁を切らない”という意味があり、縁起物とされています。『豆まき』は、昔から季節の変わり目になると“鬼”が生じると考えられており、その鬼を追い払うために行われるようになったと言われています。そのまかれた豆を食べることで、体が丈夫になり風邪などにかかりにくいという言い伝えがあります。保育園では一足先に今日サラダ巻き寿司を提供しました。4.5歳みんなは丸かじりできたかな???

❁大豆は大事!❁

節分の豆まきでも使われる大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど、植物性たんぱく質が多い食品です。脂質量も少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富で、鉄分やカルシウムも多く含まれています。たんぱく質が不足すると、体内に蓄えてあるたんぱく質が分解されて使われてしまうので、体力が落ちてしまいます。小さい子どもは豆類での窒息の危険もあるため、豆そのものの摂取には注意が必要ですが、体を作るためにも大豆製品を積極的に取り入れましょう。



体調が悪い時には消化のよい食事を

世間ではインフルエンザが大流行しています。発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや雑炊、卵がゆなどでもOKです。

