



食育だより 2 がつ

令和 7 年 2 月 まゆみの里保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえは立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。

大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。

いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



風邪に負けない体づくり

この季節は、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。

ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせましょう。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

はしの持ち方

進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。

上のはしは中央より少し上を親指のほらとひとさし指のほらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、じょうずになっていきます。

