食育だより

宝木保育園
令和６年２月１日

一年間を振り返って

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は自信に満ち溢れキラキラと輝いています。

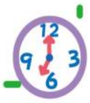
この一年で身長や体重はどれくらい大きくなったでしょう。また、どれくらいの食材や料理と出会えたでしょう。一年間の食生活についてぜひお子さんと話す機会を作ってみてください。

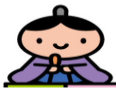
福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。鬼をやっつける為に使われるのが大きな豆＝大豆です。ちなみに大豆は生で撒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で行います。鬼役になったり、豆を投げる役になったりして「鬼は外！福は内！」と声を出しながら豆まきを楽しんでください。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。毎日３食決まった時間に食事を摂ることで規則正しい生活リズムが身につきます。





３月３日はひな祭り

昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のエビには「長生き」、レンコンには「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という縁起担ぎがあります。はまぐりは２枚の貝がぴったり合う様子から「夫婦仲良く」という意味があります。

ひな祭りにまつわる食べ物

✿ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒って膨らませ色付けをして作ります。主に桃・黄・緑・白の４色で、四季を表しているといわれています。１年の四季を通して健康に過ごせますようにという願いが込められています。

やってみよう！食生活チェック

ご家庭でのお子さんの食事についての悩みはいろいろあると思いますが、食事の食べ方やマナーは家族がそろって食事を囲んだ時に周りの大人がお手本となって教えていくことが大切です。

〇お子さんとチェックしてみましょう

□食事の前に手を洗えたかな？
□「いただきます」「ごちそうさま」は言えたかな？
□姿勢よく食べられたかな？
□スプーンやお箸を上手に使えたかな？
□よく噛んで味わって食べられたかな？
□三食しっかり食べたかな？
□食事の時間を楽しめたかな？

“地産地消”って何だろう？
地産地消とは地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化につながります。
宝木保育園では、２月に栃木県の郷土料理でもある「しもつかれ」を子どもが食べやすいよう少しアレンジして給食で提供します。

　２０２４年の年明けには、自然災害で多くの方が被害にあわれるという心痛む出来事がありました。心よりお見舞いを申し上げます。
　ご家庭に防災グッズの準備はしてありますか？
　この機会にご家庭にある防災グッズ・非常食の見直しをしてみてはいかがでしょうか。
　防災グッズは家族人数×２～３日分を準備するといいとされています。
　非常食は調理不要で食べられるものや、水、その他にも心がほっとするお菓子などの甘いものも合わせて準備しておきましょう。
　赤ちゃんがいるご家庭は液体ミルクやベビーフードの準備、アレルギーのある場合にはアレルギー対応の非常食など、それぞれに合った非常食を用意して備えましょう。