２　月　の　給　食　だ　よ　り

2月1日発行　こどものいえ保育園

栄養士　工藤　礼喜子

今年の節分は2月2日ですね。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では春は一年の始まりとされ、特に大切にされたようです。暦の上で春が始まる日を「立春（2月3日）」と呼びますね。そのため春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を「節分」と呼ぶようになったそうです。

バランスの良い食事の覚え方☆ま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわやさしい」とは、1日に1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです。ま＝まめ、ご＝ごま、わ＝わかめ、や＝野菜、さ＝魚、し＝しいたけ、い＝いもです。これらの食材はエネルギー源となる炭水化物、体を作るタンパク質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富な食材です。成長にはもちろん、生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化予防など健康作りに役立つ食材なので、家族皆で積極的に食事に取り入れたいですね。

箸の練習

箸を持ち始めるには、スプーンからの移行がとても大事です。スプーンを下持ち（鉛筆持ち）で上手に使えるようになった頃が、箸の練習を始める目安です。練習は食事のときではなく、遊びの一つとして行いましょう。例えば、小さく切ったスポンジに水を含ませて皿の上に置き、それを別の皿に移します。長時間やると飽きてしまったり、うまく動かせずに嫌になったりするので、短い時間で毎日繰り返すことがポイント。しっかりと使えるようになるまでには時間がかかるので、子どものペースに合わせて、焦らずにゆっくりと取り組みましょう。

☆クッキングがあります☆

2月13日（木）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを予定しています。

・持ち物…エプロン、三角巾、マスク

・爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪