

食育だより

プリスクレールディゾンジエ戸塚安行 2026年 2月

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



行事食

*2月3日 節分

給食:鬼ちゃんカレー・ポテトサラダ・りんごヨーグルト

おやつ:恵方ロール

*2月13日 バレンタインデー

おやつ:ココアブラウニー



節分には炒った大豆を

節分には邪気を払うために豆まきをし、自分の数え年の数の豆を食べます。豆は炒った大豆を使いますが、昔の家は家中に土間があり、そのまま豆をまくと芽が出てくるおそれがあったため、それを防ぐ目的から炒るようになったと言われています。

また、豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するのに適しているという説もあります。



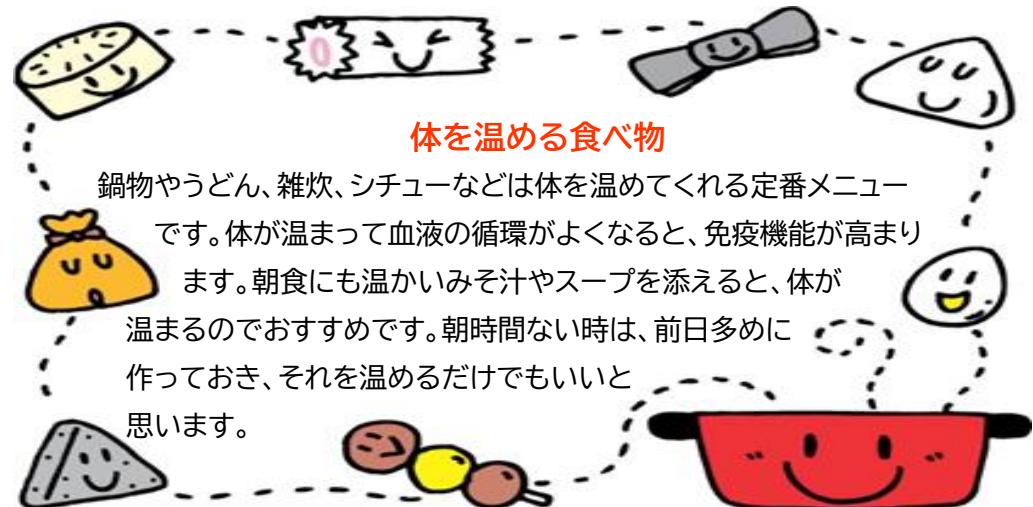
1月の食育活動報告

*らっこ・ぺんぎん・まんぼう組:食事マナーについて

食事マナーについてのお話をしました。乳児クラスでは、食事の時のご挨拶やスプーンの持ち方、姿勢などについてできているかを確認し、できていない子には正しくできるよう指導しました。幼児クラスでは、姿勢について確認・指導した後、クイズ形式で食事中にやってはいけないことを楽しみながら理解してもらいました。すぐにできるようになるのは難しいと思うので、日々の声掛けを継続していきたいと思います。

*いるか・くじら組:三食食品群について

三食食品群についてお話をしました。まず最初に、食品は体の中に入ったあとそれぞれに役割があること、その役割によって三つのグループに分けられることをお話しました。各グループからいろいろな食品をとることで、健康で丈夫な体が作られるので、好き嫌いせずに何でも食べるよう伝えました。少し難しい内容でしたが、真剣にお話を聞いてくれ、こちらからの質問にも大きな声で答えてくれました。二階にあがる階段付近に食育コーナーがあります。そこに三食食品群のボードがあり、その日の給食で使用した食材を貼り出しています。お迎えの時でもお子さんと一緒にご覧になってください。



体を温める食べ物

鍋物やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えると、体が温まるのでおすすめです。朝時間ない時は、前日多めに作っておき、それを温めるだけでもいいと思います。