

食育だより 2月号

鴨島中央認定こども園 給食室

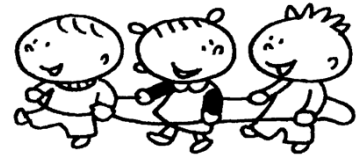
2月食育目標

～冬野菜を食べて元気に過ごそう！～

寒い時期

2月は1年の中で一番寒い月ですが節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。

晴れている日は外で元気に遊び、太陽の光を浴びましょう！



節分ってなあに？

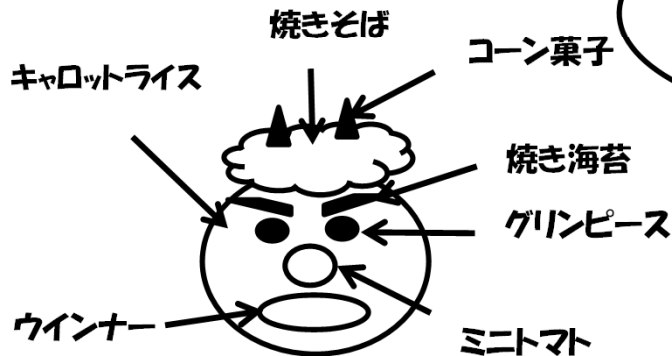


節分は、本来は各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。

節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べる風習があります。

とくに豆まきは、子どもたちが楽しみにしているイベントの1つ。節分に豆をまくのは穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっていると言われています。

～2月行事食 赤鬼ランチ～



残さず食べて
鬼を退治するぞ！！

今年の節分は2月2日です！



子どもの食べる意欲を育てよう！ ～楽しい経験が子どもの食欲を導きます～

- ・たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ・自分で作ったもの、お友だちといっしょに料理したもの・・・いつもよりおいしく感じます。
- ・自分で育てた野菜たち・・・いつもは苦手な野菜もおいしく食べられます。
- ・お母さん・お父さんがおいしそうに食べている・・・マネしたくなります。

しっかり食べて、たくさん動こう！

- ・成長期の子どものからだづくりは3度の食事ですしっかりとエネルギーを補い、運動をして遊ぶことが大切です。見かけ上の過食があったとしても、間食1回、食事3回の生活リズムが整っていて戸外で十分に運動したり遊んだりすれば、肥満化しません。しっかり食べて、元気に遊びましょう！

