



食育だより

2月



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災で過ごせると言われています。

このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。



豆にもいろいろあります



だいずは色別に黄だいず、黒だいず、青だいずがあります。「黄だいず」主に味噌、納豆、豆腐などの加工品になります。

「黒だいず」黒豆です。おせち料理に使われます。

「青だいず」きなこや煮豆にされます。

他にも小豆、空豆、いんげん、金時豆などいろいろあります。

「豆は畑の肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。

手洗い・うがい

かぜをひかないために、帰宅直後には必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因のひとつです。

うがい・手洗いで
風邪予防!



☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します

●冬野菜グラタン(1月)



●キャラメルクッキー(1月)

