

給食だより

令和2年2月号
アルタベビー保育園
渡部 沼口

暦のうえでは春を迎えますが、2月が1年の中で最も寒さが厳しい時期です。風邪を引かない為には、まず朝・昼・夕の3回の食事をしっかり取ることです。特に朝ごはんは大切です。朝ごはんに寝ている間に下がった体温を上げ、1日の活動に備えること。また、体内に蓄えられた体のエネルギー源であるブドウ糖は睡眠中に消費され、朝目覚めた時にはほぼ空っぽになるため、必ず糖分を補給する必要があります。しっかりと食べて体を温めて元気に登園しましょう。



節分



節分とは本来季節の変わり目をさす言葉ですが、今では主に立春の前日、その日に行く豆まきという意味で使われています。

古くは中国から伝わったついなという邪気を追い払う儀式が始まりとされているようで豆をまくことで悪い鬼（病気）を追い払い、この時まかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数より1つ多く食べて1年の無病息災を願います。また豆まきには炒った大豆を使います。生豆を使わないのは『拾い忘れた物から芽が出ると良くないことがある』と言われているからです。2月3日のおやつは、大豆とじゃこのご飯を提供します。

恵方巻きの由来

恵方巻きの『恵方』は最も良いとされる方角の事でその恵方に向かって巻き寿司を食べる事から恵方巻きや恵方寿司と呼ばれるようになりました。願い事を思い浮かべながら恵方に向かって無言で巻き寿司を切らずに1本食べるのは『縁を切らない』という意味が込められています。今年の恵方は『西南西』です。



朝ごはん、悩んでいませんか？

■朝ごはんを毎日食べるポイント■

1. すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ご飯を食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。

2. 毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。

3. 誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。

4. 無理をせずに朝食を用意する

忙しい朝は簡単なメニューで構いません。まずは、「ご飯などの主食とおかず（野菜など）」を基本にして、“何かを用意する”ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。

♪朝ごはん簡単メニュー♪

・ツナマヨと塩昆布のおにぎり

ご飯にツナ、塩昆布、マヨネーズを入れて混ぜて握る。

・しらすチーズトースト

食パンにしらす、チーズ、青のりをのせて、オーブントースターで焼く。食べやすい大きさに切る。

