

2がつのまきのうしよくだより

寒さが厳しい時期です

1月20日 21日ごろの大寒がすぎるといよいよ春到来です。暦の上では立春。豆まきをして春を迎えまわりますが1年中でもっとも寒さが厳しく季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。

病気から子供の体を守るために食生活で免疫力を高めましょう。

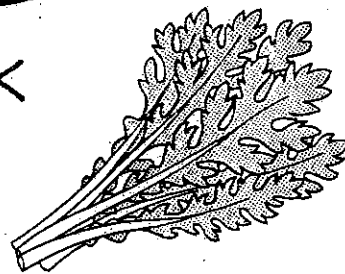
栄養が豊富な冬野菜として 大根、かぶ、白菜、小松菜など寒い冬に耐えて育った野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

また発熱、下痢などの症状を伴う風邪には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にはします。

お粥は水分を多めにして少量の塩を加えたものを。吐き気が出れば、やわらかく煮た野菜スープや4Pがゆでもおいしく食べられます。

生でも食べられるしゅんぎく

しゅんぎくは、さっと加熱して食べることが一般的ですが、えぐみの原因となるシュウ酸が少ないのでやわらかい葉先は生でもおいしく食べることができます。β-カロテンの含有量は、青菜類の中ではトップです。

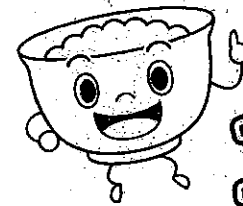


節分

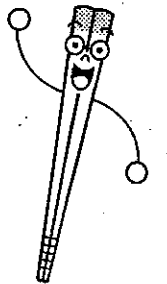
豆まき イワシの頭をビラギに刺して門口に置き邪気や災難を払い清めます。

力強く戸外に豆を投げ鬼を追い払って福の神を迎え、豆を年の数だけ食べます。

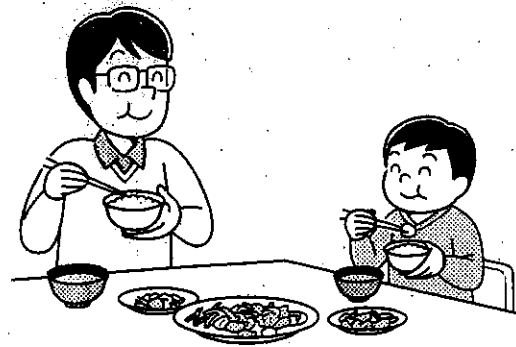
この時期は季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく体の中から邪気を追っ払うといった願いも込められています。



身につけたい 食事のマナー



食事のマナーを身につけるためには



食事のマナーを身につけるためには、テレビは消して、おもちゃは片づけるなど、子どもたちが静かな雰囲気の中で落ち着いて食べられるような環境をととのえることが大切です。そして、食事のマナーは口で伝えるだけではなく、おとなが見本となって態度でも示してあげてください。自然と食事のマナーが身につくように、楽しい雰囲気、家族で食卓を囲みましょう。