



# FRESH

暦の上では春の始まりですが、冬の寒さは2月がピークです。空気も一気に乾燥し、感染症には十分に注意が必要な時期です。

災害や疫病を追い払い、福を招き入れるための「豆まき」。園でも豆まきをして、健康祈願そして各クラスの悪い鬼を退治しましょう。



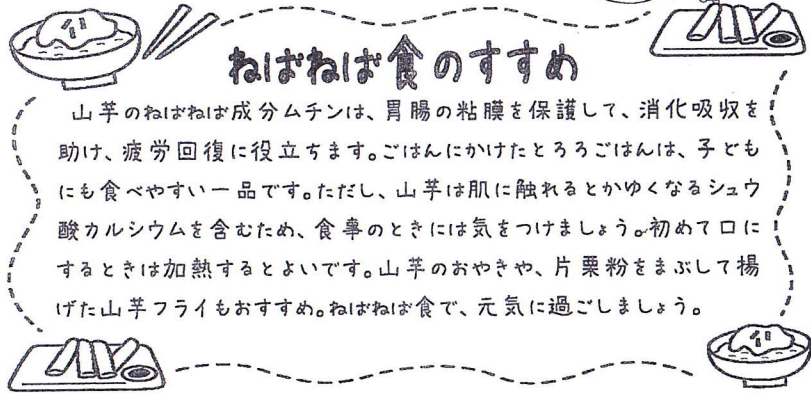
## かぜ予防をしましょう!

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分を摂らせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。




## 煎った豆をまく訳とは...

2月3日は節分。豆まきには「魔滅(まめ)」として邪気を払い無病息災を祈る意味があります。また、豆に「火」を入れておにを封じ込めるとして煎った豆をまくようになったそうです。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こり、縁起が悪いとされ、それを防ぐために煎った豆をまいたという説も。昔からの風習には、深い意味が込められているのですね。今年の豆まきは、煎った大豆でおにを退治してみてください。



## ねばねば食のすすめ

山羊のねばねば成分チンは、胃腸の粘膜を保護して、消化吸収を助け、疲労回復に役立ちます。ごはんにかけてたろろごはんは、子どもにも食べやすい一品です。ただし、山羊は肌に触れるとかゆくなるシュウ酸カルシウムを含むため、食事のときには気をつけましょう。初めて口にするときは加熱するとよいです。山羊のおやきや、片栗粉をまぶして揚げた山羊フライもおすすめ。ねばねば食で、元気に過ごしましょう。



## 鉄分について

鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンを構成しています。不足すると貧血の原因になり疲労感、食欲不振などの症状を引き起こすので、成長期の子どもには欠かせない栄養素です。鉄分はレバーや豚肉、かつお、あさり、しじみ、納豆、ひじき、小松菜などに多く含まれます。また鉄分とビタミンCを組み合わせると吸収がよくなるので、緑黄色野菜や果物を合わせて食べると効果的です。毎日の献立に取り入れましょう。



## 大人の味付け 子どもの味付け

人には甘み、辛(塩)み、苦み、酸み、うまみを感じる5つの味覚があります。子どもの味覚は、3歳までの食経験で決まるといわれるほど、乳幼児期の食生活は大変です。この時期に大人と同じ濃い味付けに慣れてしまうと、薄味を受け入れられなくなってしまうこともあります。乳幼児期に多くの素材を味わい、うまみを感じながら、たくさんの「おいしい」を経験することで、子どもの食を豊かにしていきましょう。



## 完食できるひと工夫

子どもが完食するには、規則正しい生活と、たくさん遊んでおなかがすかせて食事をとることが基本です。そして食べられる量を盛りつけて完食できたことをほめ、いっしょに喜ぶことで子どもの自信にもつながります。また食べてみようという気持ちが高まるのです。食事量が少ないと心配に思うこともありますが、大丈夫です! 子どもを信じて長い目でつき合い、「食べたい!」という意欲を大専にしていきたいものですね。



# 節分