

# 給食だより



アップルナースリー保育園

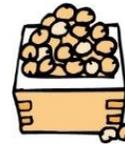
2月  
February



## ～子どもの生活習慣病～

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食や、お菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。夕飯前にお菓子を食べ過ぎると夕飯が食べられなくなり、習慣づくと子どももご飯よりお菓子を優先してしまう傾向がでてきてしまいます。以上児組になると小学校に向け喫食時間を決め食べますが、早く食べれば良い、1位になりたいではなく、三角食べや時間内によく噛んで食べる事を身に付けさせることが大切です。早食いが癖になると食事量が増え、肥満にもつながります。お代わりの際も満腹感が見極めにくい子どもへは、大人が制限を決めてあげることも大切です。

まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健全な生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



## ～節分について～



2021年の節分は124年ぶりの2月2日です。

2月3日は立春で、暦の上ではこの日から春が始まります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払うため、行事が行われるようになりました。

炒った大豆を福豆と言い、「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、悪いことは外に追いやり、良いことを内に取り込みます。

豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるように願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。

ひとつ多く食べるのは、節分が新しい年の邪気払いであることや、昔は数え年といって生まれた年から1歳と数えたからです。



## ～恵方巻きについて～



節分の日に食べると縁起が良いとされている太巻き寿司を恵方巻きといいます。

その年の恵方（令和3年の恵方は南南東）に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。

給食でも、恵方巻き（巻き寿司）を予定しています。ご家庭でも、恵方巻きやイワシ・アジを使った料理、五目豆など、節分メニューを楽しんでみては。

