

2月給食だより

三原市立本郷幼稚園

今年度も残すところ2か月となりました。節分を過ぎると暦では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、元気な身体で寒さを乗り越えましょう。また手洗いうがいもこまめにしましょう。

2月3日は「節分」です

「節分」＝「季節を分ける」、つまり季節が変わる日のことで、1年に4回あります。立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日が節分です。旧暦では立春が1年の始まりとして重んじられていたこともあり、節分といえば春の節分を指すようになったといわれています。

～ なぜ節分に豆まきをするの？ ～

節分は、厄払いをしたり、無病息災を願う行事です。豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということが由来となり、豆まきをするようになったとされています。季節の変わり目に鬼がやってきて災いや疫病をもたらすと考えられていました。家からこの鬼を追い出して福を招き入れるための風習が豆まきです。



～ 今年の恵方は“南南東” ～

「恵方」とは、その年の歳神様がいらっしゃる方向で、干支によって決まります。その方向を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で太巻きを丸かじりするのが「恵方巻き」です。これは「商売繁盛、幸せを一気にいただく」という縁起かつぎで、正月に行われていた「恵方参り」が形を変え、節分のしきたりとして復活したものです。家族で恵方を向いて太巻きを食べてみるのはいかがでしょうか。



おやつ役割と選び方

～ 役割 ～

おやつは食事と食事の間に食べる間食のことをいいます。子どもは成長するためにたくさんのエネルギーや栄養素を必要としますが、3回の食事のみで必要量を満たすことは難しいです。そのためおやつは3回の食事では不足しがちなエネルギーや栄養素を補う第4の食事としての役割を持ちます。また、おやつは心身のリフレッシュや周りの人とのコミュニケーションの場としても重要な役割もあります。

～ 選び方 ～

おやつというとケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべるかもしれませんが、しかしおやつは必ずしもお菓子というわけではありません。3回の食事では不足しがちな栄養素を補うために食品選びや組み合わせを工夫しましょう。

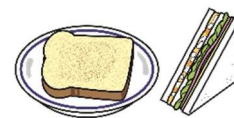
○おすすめの食品一例

・おにぎり



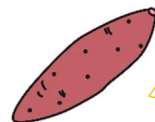
エネルギー補給に。
手軽に食べられる。

・パン



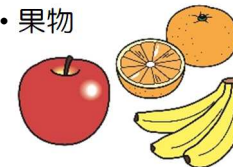
エネルギー補給に。
野菜と組み合わせるとビタミンなどの補給にも。

・さつまいも



エネルギー、食物繊維の補給に。

・果物



ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給に。
お菓子の置き換えにも。

・牛乳・ヨーグルト



カルシウム・たんぱく質の補給に。

甘いお菓子もリフレッシュになります。週に数回これらの食品を取り入れたり、お菓子+牛乳など普段食べているものと組み合わせたりして、栄養を補いながら楽しいおやつの時間を過ごしましょう！