



2月 給食だより



石原第二保育園 管理栄養士 春山 裕里子

今年も一年で一番寒い季節となりました。みなさんは風邪をひいていませんか？さて、今月の3日は節分です！「鬼は外！福は内！」と大声で豆をまきながら鬼を退治する日です。このような行事の際にぜひ、子どもとコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。



上手なかぜ予防をしよう！



この時期、急激に寒くなり体力も低下してきて、かぜをひきやすくなります。しかし、きちんとかぜ予防をすることでかぜに負けない体が作れるのです！かぜの予防法、それは・・・



うがい
手洗いを
しましょう

外から帰ってきたら忘れずにしましょう！予防の基本です！

十分な
睡眠を
とる

疲れた体を十分に休ませ、次の日に疲れを残さない！

のどの乾燥はかぜの原因です！湿度には気をつけましょう！換気も忘れずに！



こまめな換気！
湿度に注意！

栄養バランスの良いご飯を食べ、かぜに負けない体作りをしましょう！



栄養バランスを
整える

日頃のちょっとした心がけで簡単に予防することができるのです。

以上のことに気をつけて今年のかぜをひくことなく、寒い冬を乗り切りましょうね！

冬野菜ってステキ

大根、白菜、ほうれん草などの冬野菜は体を温める作用があります。

特に、ほうれん草はカロテン・ビタミンC・鉄分を多く含んでいて、栄養価の高い食品の一つです。

ぜひ今夜の食卓に並べてみてください！



今月の食育予定

2月はわくわく組・ひまわり組・ばら組さんで食育が予定されています。

わくわく組さん

12日…二色サンドづくり

20日…紙芝居

ひまわり組さん

12日…二色サンドづくり

ばら組さん

9日…味噌蒸しパンづくり

