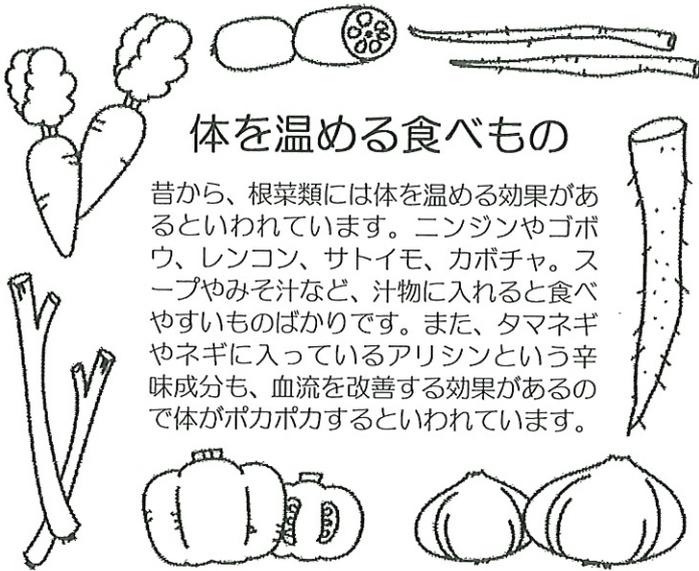
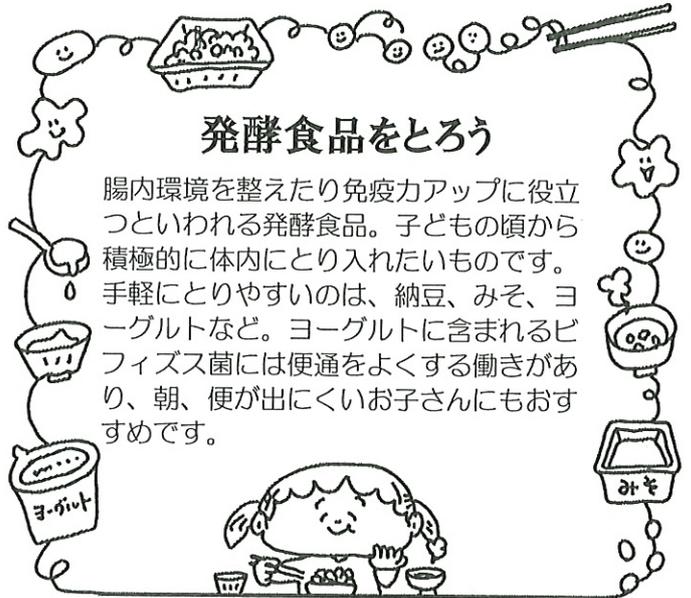


厳しい寒さが続いています。こどもたちは毎日元気に登園し、天気が良ければ外で思い切り体を動かして遊んでいます。風邪やインフルエンザに負けないよう、ご飯をしっかり食べて丈夫な体を作りましょう。



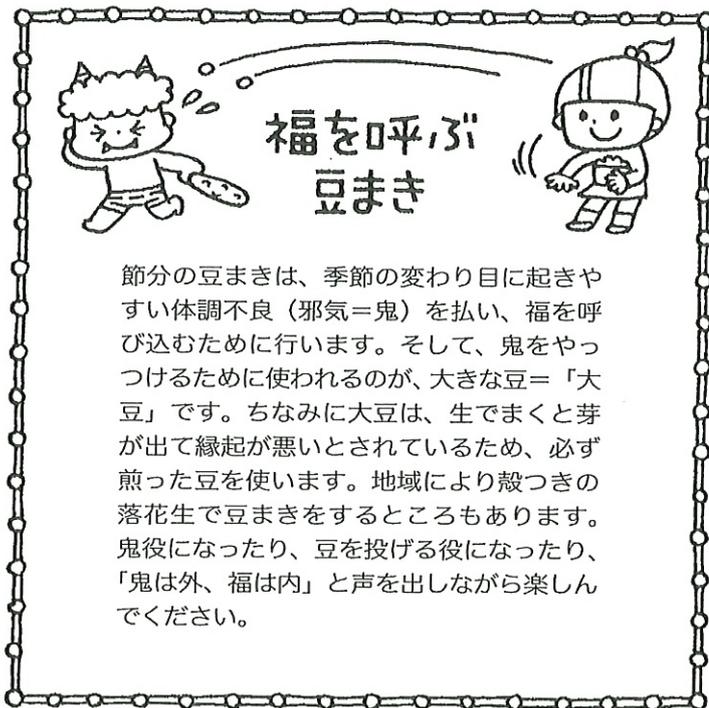
体を温める食べもの

昔から、根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャ。スープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。



発酵食品をとろう

腸内環境を整えたり免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内にとり入れたいものです。手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便通をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



お知らせ

★2月24日にひまわり組さんのクッキング保育を予定しています。
(ホットケーキ作り)

★給食のレシピを玄関に置いています。
お家のご飯の参考になればと思います。
ご自由にお取りください。