

給食だより

がつごう
2月号

きららほいくえん

R.6. 2. 1

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。大寒波が来たりと冬本番の時期です。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。

体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう！



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やってみましょう。



福は内!!

節分の
イワシ



2月3日の節分には、桜の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかかし」を飾ります。ギザギザしている桜の葉は胃に刺さるといいう理由から、焼いたイワシはそのにおいから、鬼が苦手とするものといわれています。さらに、地域によってはイワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。

体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。