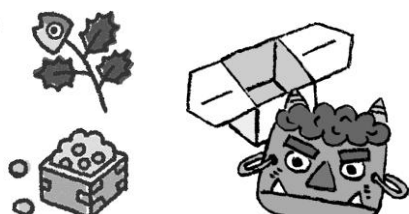




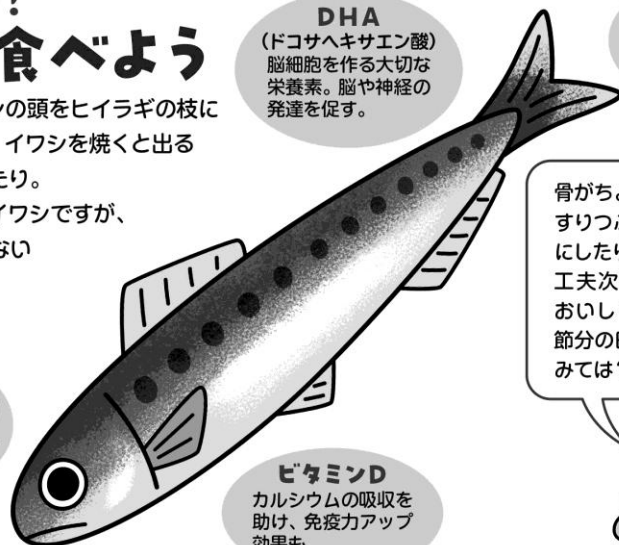
## 2月 給食だより



### はすねだこども園

#### 栄養たっぷり！ イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！



**EPA**  
(エイコサペンタエン酸)  
血のめぐりをよくし、  
血管の健康を守る。

**DHA**  
(ドコサヘキサエン酸)  
脳細胞を作る大切な  
栄養素。脳や神経の  
発達を促す。

**カルシウム**  
歯や骨の素となり、  
心を落ち着かせる  
効果もある。

骨がちよっと心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分日の食卓に加えてみては？

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を  
助け、免疫力アップ  
効果も。



#### 風邪のときこそ 大事な食事！

風邪をひいたときの食事というと、おかゆを思い浮かべる人が多いかもしれませんが。でも最近では、食欲があって、おなかの調子も悪くないときには、普通の食事をとるよう推奨されています。食べ物でしっかり栄養をとって、体の中から元気にしてあげましょう。



#### 手洗いを習慣に

食前の手洗いは、ウイルスや菌を防ぐだけでなく、幼い子にとっては「これから食べるよ」という合図にもなる大切な行動。正しい手洗いを習慣にしましょう。



お肌の乾燥予防のためにも、水分はしっかり拭き取って。



## 節分

旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。



#### 「畑のお肉」 大豆のおはなし



大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

#### 食事に飽きる すぐ立ち上がる 正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれませんが。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



**ポイント1** おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

**ポイント2** テーブルに腕が届く。

**ポイント3** ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。