

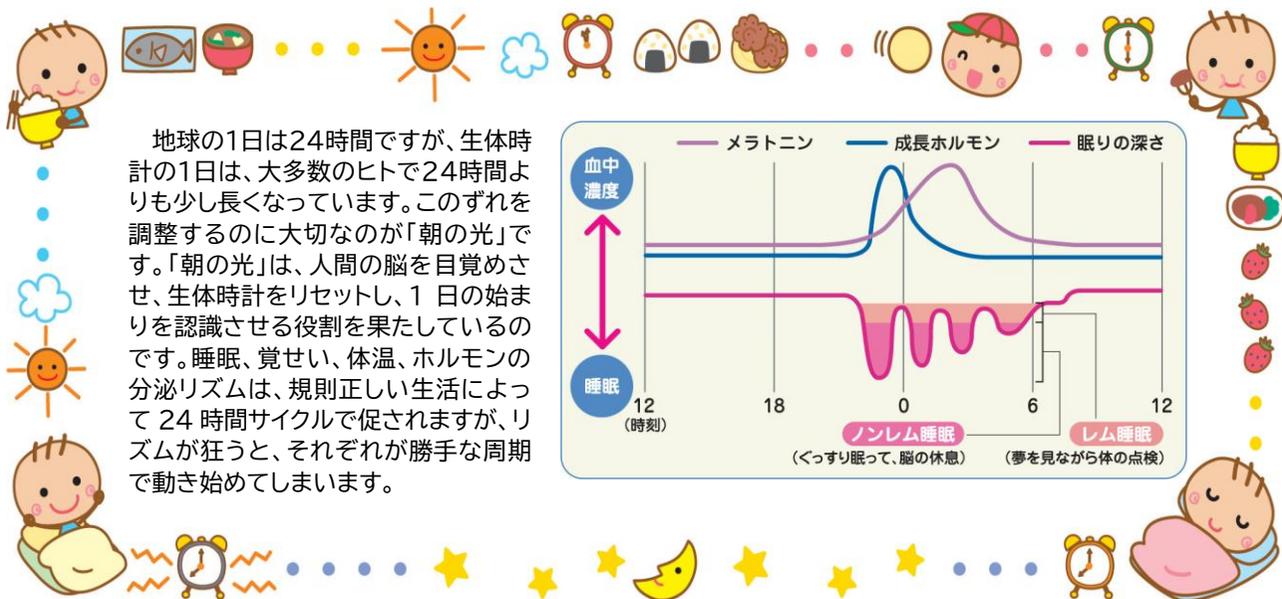
2月 給食だよ！

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。

風邪やインフルエンザ等にまけず元気に過ごすには、睡眠と食事が大切です。睡眠をしっかりとり、バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

子どもの睡眠

就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族で生活を見直してはいかがでしょうか？



地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが「朝の光」です。「朝の光」は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれが勝手な周期で動き始めてしまいます。

根も葉も栄養が豊富 今が旬の「だいこん」

数多くの種類がある「だいこん」のなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの「青首だいこん」です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

2月3日は節分(保育園は2日に行います)

「節分」には季節を分けるという意味があります。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前日をさすようになりました。

「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

食育の取り組み

1月にうさぎぐみで食育を行いました。野菜の絵本を読み聞かせをして、本物の野菜に触れると、「かたいね〜」「にんじ〜ん♥」とお話もしてくれましたよ。

次に、果物の写真を見て、名前当てクイズをするよ……正解者、続出！！すごい！うさぎぐみさん♥

