



2月の給食だより

親隣館保育園
R.5

作成者 菊地 晴

もうすぐ立春です。暦の上では春ですが、一年の中で最も気温が低く体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を以て元気に冬を乗り越えましょう。

1月の食育のようす



<魚と野菜を知ろう!> ほし・ひかり組が参加しました。

魚と野菜にはどんないいことがあるのかをお話しました。

魚にはたくさんカルシウムが入っていてそのカルシウムには骨や歯などを丈夫にする力があります。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が入っています。

ビタミンはごはんなどに含まれる栄養の手助けをしてくれます。

ミネラルは体を丈夫にする力があります。

食物繊維は食べた物を体の外に出す手助けをしてくれます。

魚の話を子ども達に切り落とした形で給食に出しているので今回は七夕前の魚を写真で見せてクイズ形式でおこないました。

どの魚も色のちがいや特徴を子ども達なりにおぼえていて

まだいは寿命が20~40年とされているくらい大きい魚。そのことも覚えて木にいました。しかししゃもが一番カルシウムが摂れるのがオススメです。

他にどんな魚の話をしたのか子ども達に聞いてみて下さいね。

野菜では葉っぱから見せてクイズ形式でおこないました。

育ったことがある野菜も出てきて正解した野菜が多かったんだです。

重さ・太さ・へた・皮などの特徴が違います。

皮には栄養があるので皮をむかずに食べることをオススメします。

風邪予防やおなかの調子を整えてくれる野菜もあります。

積極的に取り組んでくださいね。

節分



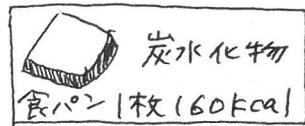
冬の節が終り、春の節に移る季節の変わり目の日です。季節の変わり目には生じる邪氣(鬼)を追い出す意味で「豆まき」を行います。一舟販白には「福は内・鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをします。

またこの日に「恵方巻」を

吉方(2023年は南東)に向いて食べる縁起がよいとされています。

知って得する
栄養素のはなし

エネルギー



脳や内臓を動かしたり、運動したりするのにエネルギーが必要です。食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質からエネルギーを摂取しますが摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が続くと肥満ややせ、生活習慣病などの原因になってしまいます。

幼児期に必要なエネルギー摂取量の目安は1歳半~2歳で男性 950kcal 女性 900kcal

3歳~5歳で男性 1300kcal

女性 1250kcal

