

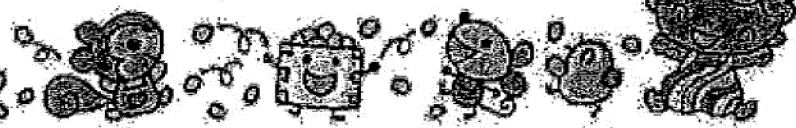
令和5年

2月

青い鳥保育園



きゅうしょくたより



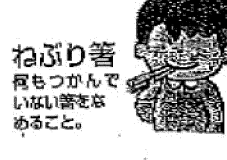
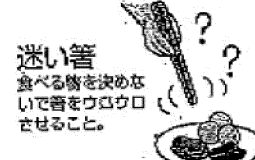
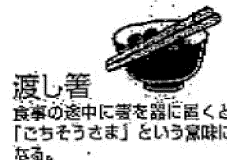
新しい年を迎えて、あ、という間に1ヵ月が過ぎました。  
2月は暦の上では春ですが、一年で一番寒い時期です。  
暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて  
少しずつ春に近づいていきます。  
季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。  
また、インフルエンザや新型コロナウイルスも流行しています。  
毎日の食事でしっかり栄養をとり、外から帰って来たら  
すぐに手洗いうがいをして、体調管理に気を付けて  
春を迎えましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、  
水分補給をこまめにしていますか。  
冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が  
失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の  
原因になることもあります。のどが渴いてなくても  
こまめな水分補給を心がけることが大切です。



お父さん、お母さんご存知ですか？



●これらは「してはいけないし使いたくない」の一般論的なもので、他にも下記のものがあります。

|       |                 |       |
|-------|-----------------|-------|
| 箸の持ち方 | 箸で飲む            | 攻撃の意図 |
| たぐり箸  | 箸をたたくと器をまなぐ     |       |
| さぐり箸  | 箸で口に押しこむ        |       |
| さぐり箸  | 箸先から汁をたらす       |       |
| さぐり箸  | 箸をさぐりスプーンのように使う |       |
| さぐり箸  | 箸の端を口に当てて箸でかきこむ |       |



お箸の正しい使い方

大豆のよさを見直そう！

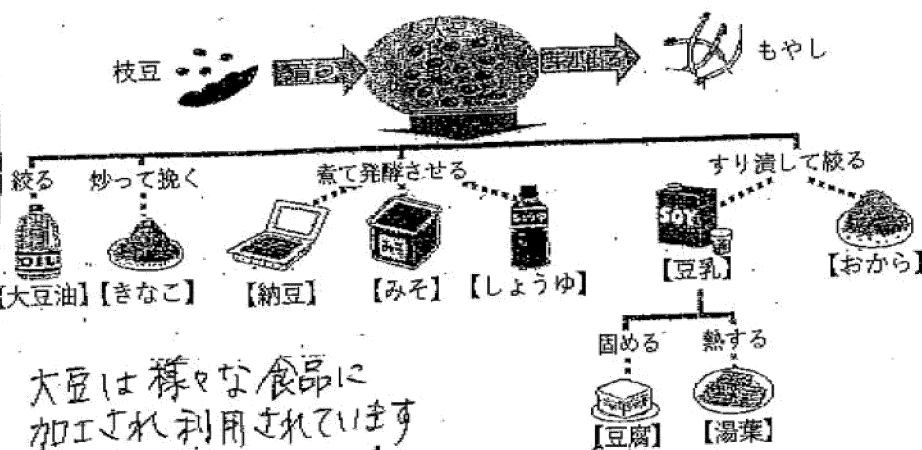


2月3日は節分です。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されている食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分

- 鉄…貧血予防
- カルシウム…丈夫な骨をつくる
- マグネシウム…疲労回復効果
- ビタミン…便秘予防
- 食物繊維…便秘予防
- 大豆イソフラボン…骨粗しょう症予防

水分補給のタイミング



大豆は様々な食品に加工され利用されています

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

給食室に新しい先生が入りました

