

# 食育だより No. 11

平成 30 年 2 月 1 日 みなみひの保育園

寒さがいちだんと増してきて、雪の便りも聞かれる 2 月です。  
2 月には節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。  
季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



2 月の旬の食材には、キャベツ、小松菜、春菊、白菜、ブロッコリー、オレンジ、キウイ、はっさく、さわら、鯛、ヒラメ、アサリなどの食材があります。  
これらの食材を普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。  
保育園でもブロッコリーの中華和えなどが出ています、子どもたちが好きなシーチキンなどと和えて出すとぐっと食べやすくなりますよ。



## 教室から

たんぽぽ組も箸を使い始めました。  
一生懸命使う子やまだうまく使えずに途中でフォークに変えて食べてしまいますが一人ひとりのペースに合わせて無理なく使えるようになっていって欲しいと思います。

## 今月のお誕生日メニュー

- |             |         |
|-------------|---------|
| ・わかめごはん     | おやつ     |
| ・カジキのサクサク焼き | ・牛乳     |
| ・ジャーマンポテト   | ・カップケーキ |
| ・フルーツ       |         |

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

