

# いただきます 2月

ふじヶ丘保育園 2025. 2. 1 発行



新しい年が始まり、早くも一ヶ月が経ちました。

2月4日は立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い朝は布団から出るのも億劫になりますが、早起きを心がけて朝ごはんを食べて登園しましょう。



## 食ベジよみ

## 節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。

園では、2月3日（月）に豆まきを行い、給食で恵方巻きを食べます ♪



## 愛情弁当の日

きりんぐみ

卒園合宿

2月22日（土）

※きりんぐみのみ準備をお願いします。



## 幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとりきれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。