

いただきます

くすの子保育園 2025. 2. 1 発行

暦の上では、春が近づいていますが、2月は一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなど予防策を行い、寒さを乗り切りましょう！



体調不良の時の食事



気温が低く空気が乾燥する時期は、風邪やインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。症状に合わせた食事をする必要があります。

どんな栄養が必要？

たんぱく質 体を温め、体力維持	炭水化物 発熱や咳等で消費されるエネルギーを補給	ビタミンA・C・B群 皮膚やのど等の粘膜を保ち、抵抗力を高める	+	水分 発熱や嘔吐で水分が失われるので、こまめに補給しましょう
---------------------------	------------------------------------	---	----------	--

症状別・おすすめの食事

★発熱…水分とエネルギーを補給できるもの（雑炊、うどん、果物など）

★喉の痛み…口当たりやのど越しの良いもの（茶碗蒸し、ゼリーなど）

★下痢…水分とミネラルが補給でき消化のよいもの（おかゆ、野菜たっぷりのスープなど）



今年は2月2日が節分です！

節分とは、「一年間健康に過ごせるように」願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込む為に行います。節分は「立春の前日」と決められています。立春は年により日付も変わるので、それに合わせて節分の日付も変わります。

なぜ恵方巻を食べるの？



節分の夜に、その年の恵方に向かって黙って願い事をしながら食べると厄除けになり、願い事が叶うと言われています。

※のりは噛み切りづらく喉につきやすいので、小さく切ってあげて、水分を取りながら食べられるようご配慮下さい。

今年の恵方は「西南西」だよ♪



グループ懇談会のおやつは『とうふドーナツ』を提供いたしました。

レシピが知りたい方は各担任へお知らせください。