



暦の上では春を迎え、もうしばらくすると寒い冬からようやく解放されそうです。1日の気温差が大きくなるこの時季ですが、昼間は小春日和で外遊びが気持ちよくなってきます。気温が下がって乾燥しやすいので、インフルエンザやかぜなどに感染しないように、手洗いやうがい、規則正しい生活を心がけましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べ、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。

**福を呼ぶ豆まき**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

**咀嚼の大切さ**

食事ををするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

※保育園では、紙を丸めて、大豆の代わりにし、豆まきを楽しんでいます。豆まき大豆は、硬く、よく噛まないで誤嚥の恐れがあります。家で大豆を使われるときは、しっかり噛むことを心がけてください。



**1月の食育**  
お正月料理を提供しました。松風って何だろう？の声。表面はごまやけしのみで飾っているが、裏には何もなかったから、「裏がない」＝「隠し事がなく正直な様子」を表しています。新たな1年、正直に過ごしましょうという願いが込められたお正月料理のひとつです。



!!1月19日(金)のクッキングでは、じゃがりこの材料を混ぜて伸ばす作業を行いました。どんな野菜が入っているのか当てっこしたり、調味料は何が入っているのかみんなで考えながら楽しくクッキングしました。ほそーいじゃがりこをたくさん作ったり、どーんと大きいじゃがりこを作ったり、考えながら楽しくクッキングする様子がかがえました。2月、3月もまたリクエストおやつクッキングを一緒に行う予定です。

おやつで提供したきんごんは、ピカピカに光る金色に見えたそうです。お金がたくさん入り、豊かな1年になりますようにと願いが込められています。紅白なますは、赤と白で縁起が良いとされています。お正月料理には、いろいろな意味が込められています。親子で調べてみるのも楽しいですね。



らいおん組・きりん組・ぱんだ組は、白ごはん・箸・コップの忘れがないようにお願いします。

