



食育だより

令和 5年 2月号

(作成者) 栄養士 野原正子

◆ すきっ腹が何よりのごちそう! ◆

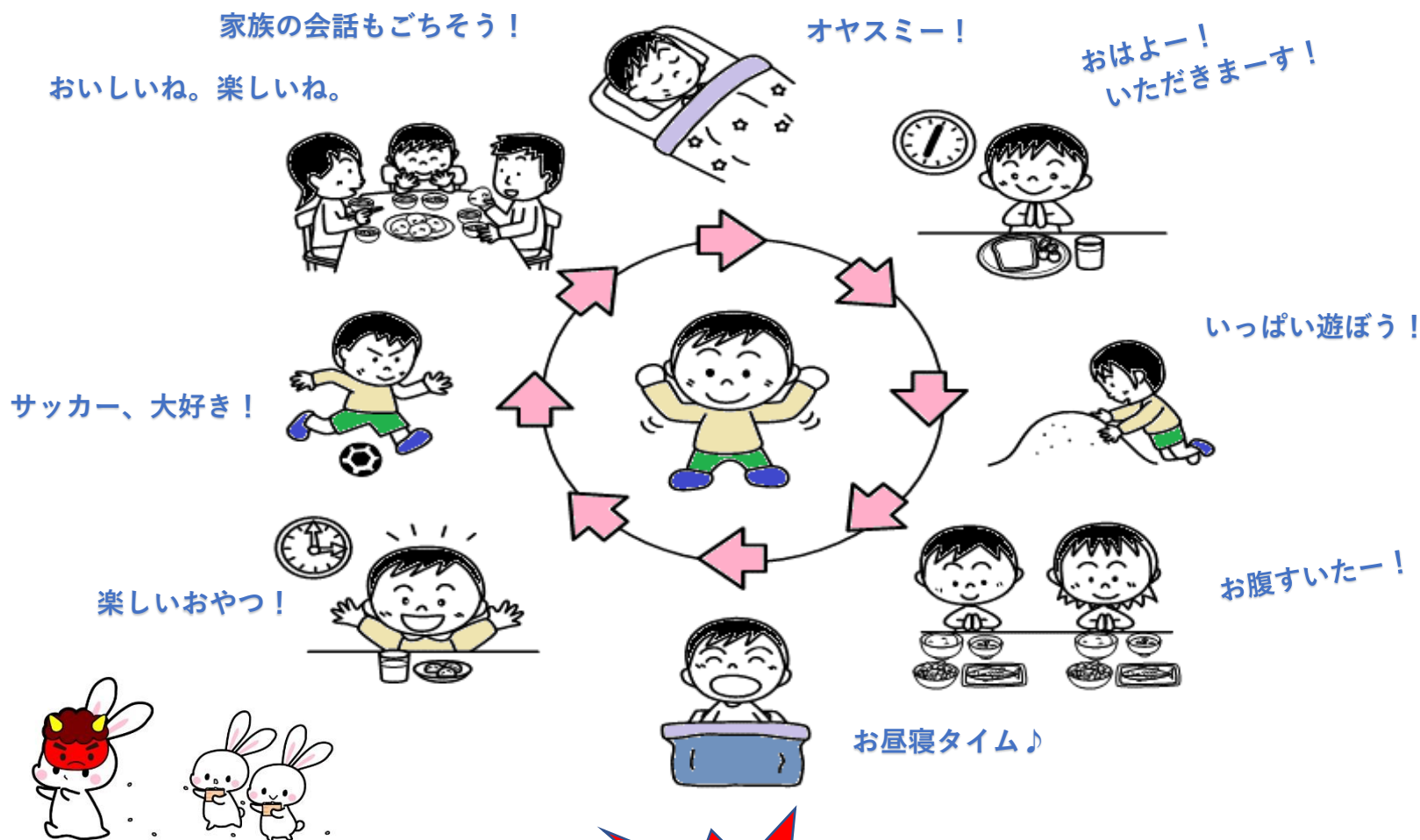
♡ 食事のとき、お腹はすいていますか？



毎日、決まった時間に食事をするにより、脳がそれを覚え、食事のリズムを形成します。
 そしてそれは、さらに、生きることに大切な生活のリズムの育成にも関わってきます。
 しかし、だらだらと過剰におやつを食べたり、室内でゲームばかりしていて、エネルギーや栄養素が
 正しく消費されないと、お腹は空きません。お腹がすかなければ、決まった時間に食事を摂ることもできません。
 よく眠り、よく動くことにより、お腹をすかせられるようにしましょう。

早寝 → 早起き → 朝ごはん → → → . . . すべてがリレー式!

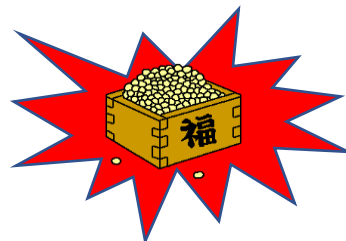
食事のリズムを整えることは、生活リズムを整えることにつながります。



2月3日は、節分 (豆まき)

5歳以下には豆を与えないで!

(消費者庁が警告!)



5歳以下の子は、かみ砕いたり、のみ込んだりする力が弱いため、気道に詰まらせ窒息する事故が後を絶たないので、注意を呼び掛けています。

「小さな破片でも気管支に入ると、肺炎や気管支炎になる恐れもある」とされています。

節分の行事の途中での事故も報告されています。

大豆は小粒でも栄養満点! ...残念ですが、園の給食でも禁止食材になっています。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」

豆の代わりに新聞紙などを丸めて使ったり、いろいろ工夫するのも楽しいかもしれません。

「鬼は外一、福は内一」声を出して、邪気払いしましょう!

健康に過ごせますように!

