



令和8年1月30日（金）
調布なないろ保育園
園長 高橋真登香
栄養士 吉田 早希

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

節分

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓い清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うためです。

○焼い嗅がし…鬼が苦手とされている、焼いたイワシの頭を棒にさした「焼(や)い嗅(か)がし」を家の玄関や戸口にさげると、鬼が入ってこられないと言われています。



○福 茶…豆、塩昆布、梅干しを入れて飲む縁起の良いお茶です。豆は「まめに働く」、昆布は「喜ぶ」の意味で、梅はおめでたい花とされています。



○恵 方 卷…節分の夜に、その年の縁起のよい方角「恵方」を向き無言で太巻を丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせると言われています。今年の恵方は「南東」です。



『節分献立』

- ・食パン
- ・いわしのパン粉焼き
- ・フレンチサラダ
- ・大豆入りコンソメスープ
- ・牛乳
- ・みかん

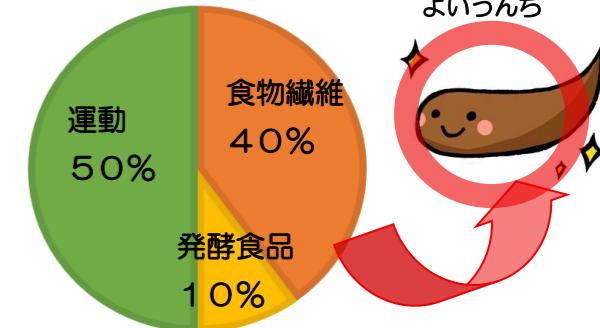


調布なないろ保育園では2月2日（月）に提供予定です。

うんちを知って元気になろう！

健康の基本は食べて出すこと。食事を規則正しく食べる事と同じくらい、しっかり消化、吸収し、最後に出すことが大切です。よいんちをするには、うんちを「つくる」「育てる」「出す」の3つの力が必要です。その力をつけるために必要なのが、バランスのよい食事と運動です。食べものでは、食物繊維と発酵食品が大事な役割を果たします。40%が食物繊維、10%が発酵食品、50%が運動と言えます。

うんち力をつくり出すものの構成



◎食物繊維が豊富な食品を食べよう

食物繊維は消化酵素で分解されずに、大腸に届いて、腸内の老廃物をからめとてうんちとして排出します。また腸内環境を整える働きもあります。

◎発酵食品を食べよう

発酵食品とは、微生物の働きによって体に有益に変化した食品のこと。発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの菌は、腸内細菌のバランスを整える働きをして、出しやすいうんちにします。

◎ヨーグルトと食物繊維の最強ペアを食べよう

気軽に食べやすいヨーグルトは、冷蔵庫に常備しておきたい発酵食品の代表格。ヨーグルトに含まれているビフィズス菌や乳酸菌は食物繊維やオリゴ糖をえさにして、より元気に活動します。時間がないときの朝食や、おやつにおすすめの最強ペアです。

例えば…

- ・ヨーグルト+グラノーラ
- ・ヨーグルト+さつまいも
- ・ヨーグルト+バナナやりんご



食育活動・給食の様子

おやつ：七草粥



七草粥には無病息災を願う意味があるんだよ！春の七草、何が入っているかわかるかな？



朴葉焼きとスマアズクリ（5歳児クラス）



朴葉にウインナーをのせて焼いたり、マシュマロを焼いてピザに挟んで食べたり、「おいしい！」と嬉しそうな様子でした♪

