



2025年2月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 蒨 英朗

新しい1年を迎えて一か月があっという間に過ぎました。天気の良い日には、外から子供たちの元気な声が聞こえます。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ雪も降りそうで寒い2月となりそうです。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。

お知らせ

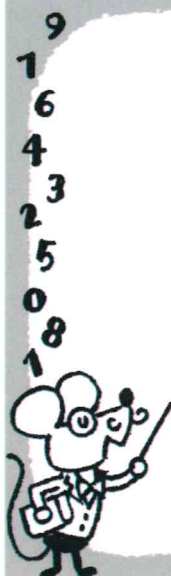


3日(月) 節分の日
14日(木) お弁当の日
21日(金) お誕生日会

※節分の日
(15時のおやつで恵方巻きを出します！今年は西南西です。皆で恵方巻きを食べて邪気を払いましょう！！)

～節分の行事食～

旧暦では、立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を祓う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも子どもと一緒に恵方巻きを作って、楽しく1年の健康と幸せを祈りましょう。



<丈夫な体を作る食べ物>

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。又、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに摂りましょう。冬は1日に1個みかんを食べる事で手軽にビタミンCを摂ることが出来ます。

- 主食・・・ご飯、パンなど主にエネルギーのもとになる食べ物
- 主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品など体を作るもとの食べ物を使ったおかず
- 副菜・・・野菜など体の調子を整えるもとになる食べ物を使ったおかず
- 汁物・・・水分補給の他、ミネラルやビタミンなどの足りない栄養素を補うおかず

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

