



令和8年2月1日
井堀保育園

2月に入ると暦の上では春ですが、気温が低く寒い日が続いています。まだまだ風邪やインフルエンザが流行っているので、節分の日には豆やいわしを食べて、鬼も病も体から追い払いましょう。



節分の食べ物

◆ 豆（煎り大豆）… 「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。



◆ 恵 方 巻 …… 福を巻き込むという意味を込めた、巻き寿司の事を言います。その年の吉方を向いて食べます。
(今年は南南東です。)



◆ イ ワ シ …… イワシの匂いで鬼を追い払います。
「やいかかし」と言う、焼いたイワシの頭を柁に刺したものを玄関に吊るすことで魔除けになります。





子どもに チョコレートはNG?



チョコレートについて、「食べるのは何歳から」「子どもは食べてはだめ」といった明確な基準はありません。でも、消化器官が未発達な乳幼児に砂糖を多く含む食品は負担が大きいもの。できれば避けたほうがいいでしょう。特に味の濃い板チョコを食べるのは、3歳以降を目安にしましょう。



1～2歳は、ココア入りのお菓子や、クッキーやケーキに載っている程度の少量のチョコレートに留めておきましょう。

※保育園では、13日と27日に「ココアとプルーンの豆乳蒸しパン」が出ます。

給食室の美味しい話

保育士は、朝のおやつや給食の準備をする時に、エプロンを替えて三角巾を着けます。ちゅうりっぷ組では、その姿を見ると自発的に手洗い場に行き、ハンドソープをつけたり、椅子に座ったりしている子どもがいます。

そして、保育士が給食のワゴンを取りに行くときには、「いっしょにいく～」と言って給食に興味津々のようで、時々、保育士と手を繋いで、給食室に来る姿を見かけます。

返却されるお鍋はいつも空っぽで、おかわりのお皿もきれいになって返ってきます。特にパンが好きみたいで、おかわりが配られるのを、楽しみに待っている姿も見られるそうです。

子ども達が、毎日の習慣を覚えている事と、給食を楽しみにしてくれている事が伝わってきました。