



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続き冬本番の時期です。風邪やノロウイルスなどの感染症も流行する時期でもあるのでそれに負けないような体づくりの為、毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず3色しっかりバランスのよい食事を取りましょう。

東戸塚らっぴと保育園



2月3日は節分の日です。

節分は本来、立春・立夏・立秋・立冬の4回ある季節の節目である前日のことを言います。その中で旧暦では春から新しい年が始まっていた為、立春の前日は現在の大晦日に相当する大事な日とされ2月3日は節分といえはこの日とされるようになりました。

昔は年の分かれ目には邪気（鬼）が入りやすいとされ様々な邪気払いが行われ、豆まきもこの邪気ばらいの行事です。

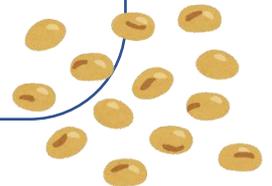


豆まきといえば「大豆」

大豆は醤油・味噌・豆腐など様々な食品に使用されていて日本食には欠かせない食材です。

大豆はタンパク質を豊富に含んでおり、またカルシウム、鉄分や食物繊維など栄養がたっぷりの豆で畑の肉とも言われています。

園の給食でも油揚げ・厚揚げ・納豆など大豆製品を積極的に取り入れています。



ビタミンCをとりたいよう!!

この時期はインフルエンザなどの感染症が流行る時期です。特に子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもインフルエンザなどにかかりやすい傾向にあります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、病気になってしまった時に回復を早めてくれるので、普段から食事に取り入れていきたいですね。

