



きゅうしょくだより

- 2月号 さいこうこどもえん -



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザも流行しています。体の抵抗力を強くするためにも、栄養のある物を食べて寒さを乗り切りましょう。また、生活リズムを整え、睡眠を十分とってしっかり体を休めましょう。

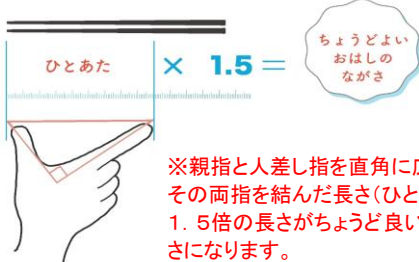
～ 2月の目標 ～ ★ 卒園、進級に備えて食事のマナーを見直しましょう！！

1. 食べる前に手洗いうがいをしていますか？
2. 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか？
3. 食事中、トイレに行かないようにしていますか？(体調不良以外)
4. 食事中立ち、歩いていませんか？
5. 姿勢を正しく食べていますか？
6. 食べ物、食器をおもちゃにしていますか？
7. お皿はしっかり持って食べていますか？
8. お箸(スプーン)はしっかり持って食べていますか？
9. 食べ物を口に入れたまま、会話をしていますか？
10. 好き嫌いを少しずつ克服していますか？

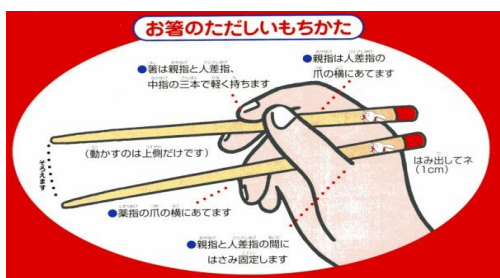
★子ども園とご家庭で連携をとりながら見直していきましょう！！



箸のサイズも大切です。
★自分の手に合った箸をつかみましょう！



まずは自分が正しく持っているかチェックしてみよう！



みんなが嫌う食べ方



★箸を動かす時は、人差し指と中指を使い、上の箸だけを動かして箸を開いたり、閉じたりします。

～ 2月2日は節分です ～

通常は2月3日が節分になりますが、2025年の節分は、2月2日です。なぜかという、節分の日付は立春の影響を受けて変動する為です。2025年の立春は2月3日であるため、その前日が節分となります。「鬼は外、福は内」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い幸運を呼びましょう。節分は「季節を分ける」という意味があるとされています。食べ物を使った様々な行事が行われています。

恵方巻の食べ方

- ・恵方を向いて食べる
- ・一言も喋らず食べきる
- ・切り分けたりせず、1本を一人で食べきる

2025年2月2日 節分の日 西南西



巻き寿司の意味は「福を巻き込む」ことからきているようです。

～ 合同七草 七草がゆ～



今年の合同七草のメニューは、七草粥・紅白なます・ごぼうとおふのおすましを作りました。子どもたちの無病息災を願い一生懸命作りました。西光こども園のお友だちが、元気一杯過ごせますように☆

誕生会メニュー紹介

1月の誕生会は、タコライス・照り焼きチキン・具だくさんポトフ・切り干し大根のごまネーズ・ヨーグルトを作りました。タコライスは初めてのメニューで、子どもたちが食べるか気になりましたが、とても喜んで「おいしい」と食べてくれて嬉しかったです。来月のメニュー紹介もお楽しみに♪

～ 1月の誕生会メニュー紹介 ～



2月うまれのおともだちのしょくじふうけい

