



令和7年2月  
栄養士



2月は節分、立春と暦の上では春を迎えますが、寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれます。1日3食しっかりと食べ、十分な睡眠・休養を心がけ、体調管理に努めましょう。



野菜たっぷり塩ラーメン、  
チキンナゲット、バナナ



当園では、お誕生月に自分の好きなものを食べられるように、園児にリクエストをしてもらっています。左の写真は、その中でも人気のあるラーメンです。どのラーメンも野菜たっぷりに仕上げていますので、普段野菜が苦手な子も、ラーメンと一緒になら沢山食べてくれます！

### 今月の二十四節気

【立春】 りっしゅん：2月3日

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

【雨水】 うすい：2月18日

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。

## 1月7日のおやつは七草粥でした！



今年は、七草粥を食べる前に七草の歌を歌ったり、実際に七草をに触れてみました。少しずつですが興味を持ってくれたようです。実際食べてみると、「おいしかった」「食べられたよ!」との声が聞かれました。七草を食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう。



星組さんと月組さんで、おやつはジャムサンドクラッカーを手作りしました！すくって、のせて、挟む、の流れを理解して楽しく取り組めていました！



上手に挟めたね！  
食べるのがもったいない～

見て～！美味しくできたよ！



自分でジャムをスプーンですくって、クラッカーにつけて、  
食べることがとても上手にできていました😊

## 2月2日は節分です！大豆の栄養パワーを取り入れましょう！

節分の豆まきで使われる大豆は、さまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。いろいろな大豆料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう！

