2020年
2月号

食育だより

ポプラこども園
（作成者）栄養士 石嶺梨乃

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。子どもたちが節分の豆まきの器を一生懸命に作る、かわいらしい姿が見られます。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。たくさんご飯を食べて、"悪い鬼"を元気いっぱいやっつけてほしいですね。

今月の目標
寒さに負けない
身体つくりをしましょう！

食育活動（1月はムーチー作りをしました）

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった"鬼"に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。