



令和4年1月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりとって、病気に負けないように気をつけましょう。体の抵抗力を強くする為にも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとって体を休めるようにしましょう。

2月3日は節分です

「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使った様々な行事が行われます。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

恵方巻きの由来

恵方巻きは大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあげたお新香をのり巻きにし、商売繁盛を願って食べていたと言われていました。それが大阪を中心に全国へ広がっていきました。恵方巻きは、その年の恵方を向いて丸かじりすると、願いが叶うとされています。

今年の方角は
北北西です！



節分の日のおやつは**鬼まんじゅう**です。寒さがピークを迎える頃の節分の日の昼間に温かい蒸したての「鬼まんじゅう」を食べて、鬼が現れる夜までに厄除けをしてもらいたいとの思いから、節分の日としたそうです。鬼まんじゅうとは東海地方に伝わるお菓子で、小麦粉と砂糖を混ぜた生地に角切りのサツマイモを加えて蒸したお菓子です。サツマイモの角が表面から飛び出るのが特徴で、**表面のゴツゴツが鬼の金棒を連想させる**ことから鬼まんじゅうと呼ばれるようになったとされているそうです。



《鬼まんじゅう》

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	486	18.5	14.3	217	2	122	0.25	0.37	19	1.8
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	582	21.4	19.1	161	2.5	167	0.29	0.35	25	2.3

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

