



令和5年1月31日  
 認定こども園園舎  
 聖ヶ丘保育園  
 こども未来学舎

一段と寒さが増す今日この頃。  
 今年度も残り2か月となりました。毎日寒さに負けず元気に遊ぶ聖ヶ丘保育園のお友達がとてもたくましく成長したように感じます。さて、2月はインフルエンザや風邪で体を崩しやすい時期です。三食きちんと食べ、早寝早起きの習慣を身につけて毎日元気に過ごしましょう。



### 節分

2月3日は節分です。節分に豆をまいて悪い鬼（病気）を追い払い無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日が「節分」としてその習慣が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。豆まきには一般的に煎り大豆が使われます。これは、生の豆をまいて、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いと言われているためです。



### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言ってお豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の習慣がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。



### 恵方巻

その年の恵方（年神様がいらっしゃる縁起のよい方向）を向いて、切っていない巻きずしを丸かぶりします。  
 巻きずしは「福を巻き込む」、切らずに丸かぶりするのは「縁を切らない」ためです。  
 今年の恵方は「南南東」です。



《 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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (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	480	18.4	13.5	215	2.1	133	0.25	0.40	18	1.7
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	548	21.5	16.0	186	2.2	161	0.28	0.38	23	2.1

☆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。

(