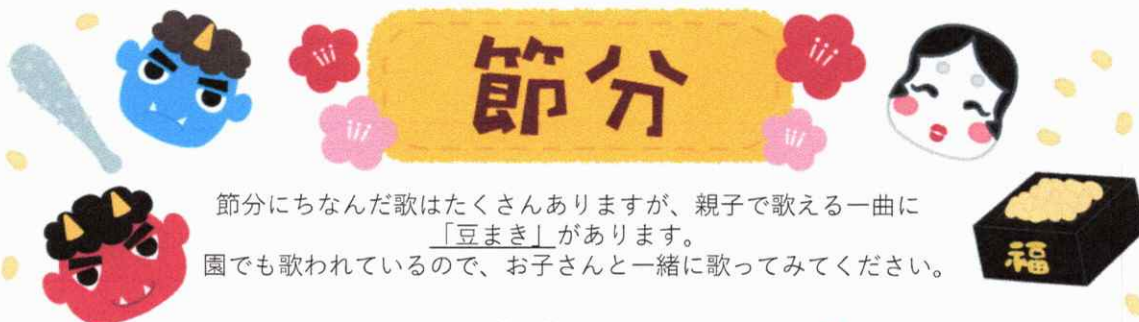


食育だより 2月号

暦の上では春ですが、一年で一番寒いのが2月です。
 手洗い・うがい・バランスのよい食事・十分な睡眠をとり、毎日元気に過ごしましょう♪
 一年の無病息災を願って行う豆まき、「鬼は外～！福は内～！」
 今年も健康でありますように☆
 ♪おにはそと～ふくはうち～ ぱらっぱらっぱらっぱらっ まめのおと～♪



節分にちなんだ歌はたくさんありますが、親子で歌える一曲に「豆まき」があります。園でも歌われているので、お子さんと一緒に歌ってみてください。

節分の『恵方巻き』って？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日、一年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の恵方（吉方）に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的に知られるようになりました。

今年の方角は「東北東」です。

食事をおいしく楽しくするマナー！！

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。まずは、私たち大人がこどもの見本となるように、マナーを心がけてみませんか♪



ひじをついて食べる



食事中に勝手に席を立つ



食事中に携帯をさわる



口に食べのが入ったまま話す



まずそうにご飯を食べる

食器・食具の正しい持ち方



茶わん

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶碗の底をのせる。親指は茶碗のへりにかけます。

スプーン



えんぴつ持ち、パキューン持ちと呼びます。イラストのようにピストルの形を作り、スプーンを乗せてあげ、指をつまむように持ちます。