2月ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和６年２月１日発行　№22

立春を過ぎると、窓越しの陽射しが緩やかになったり、急に気温が下がったりを重ねて、少しずつ春に近づいていきますが、八戸の春はまだ少し先の様です。体調を崩さないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

節分の豆知識

昔は「鬼は～外！福は～内！」とあちらこちらの家から元気な声が聞えたものでした。『節分』は年に４回ある季節の変わり目のひとつで、旧暦の大晦日である２月３日に前年の厄を払い、福を呼び寄せるための大切な節目だったので、今に残っているのです。豆をまくのは、豆が『魔滅(まめ)』に通じ、魔を滅する力があると考えられていたためだそうです。自分の歳の数にひとつ加えた数の豆を食べると、健康に過ごせるという言い伝えは、新年にやってくる『歳神様』がひとつ歳をくれるという縁起をかついだものだそうです。

進級に向けて

～きれいな食べ方４つのポイント～

１.正しい姿勢で食べる　２.箸を正しく使う　３.自分の一口を知る
４.食べた後の見た目まで整える

できるところから少しずつ伝えていきましょう！

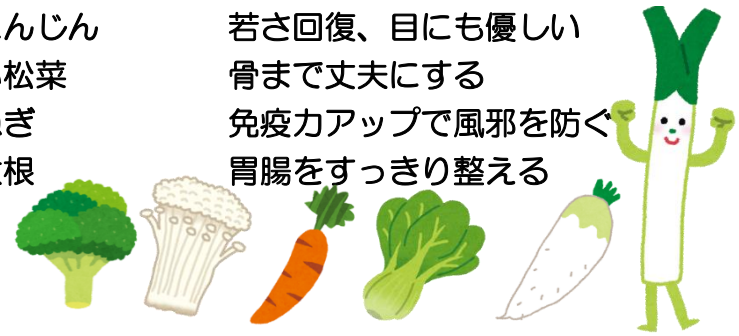
離乳期の食事は 10 分が目安　すくすく組

赤ちゃんが食事に集中できるのは、長くて 10 分くらいです。だらだらと食べるとお腹にも負担がかかります。赤ちゃんは自分の「適量」を知っているので、食べることに飽きて遊び始めたら、お腹いっぱいの証拠です。すぐに食事を切り上げましょう！また、おやつは、食事を補助するものなので、欲しがらないようなら無理に食べさせる必要はありません。

１月の食育集会

“野菜の力はスゴイね！”ということで冬の野菜を学びました。

○ブロッコリー	がんや老化を防ぐ
○えのきだけ	ストレスを減らして安らかにしてくれる
○にんじん	若さ回復、目にも優しい
○小松菜	骨まで丈夫にする
○ねぎ	免疫力アップで風邪を防ぐ
○大根	胃腸をすっきり整える



【親子でふりかけを作ろう！】

すり鉢とすりこぎで、おいしいふりかけを作りましょう♪
①しらす干し、鰹節、塩をそれぞれフライパンで空炒りをしておきます。
②しらす干しと鰹節が冷めたらそれぞれをすり鉢にいれてすります。
③②と塩、ごま、青のりをよく混ぜ合わせて出来上がり☆