

食育だより

2026年2月2日
はとのさと福祉会
米田西保育園
発行責任者 調理師 平島



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。

寒さに負けない体力作りと冬野菜を中心に温かいメニューで体調を崩さないように気をつけましょう。

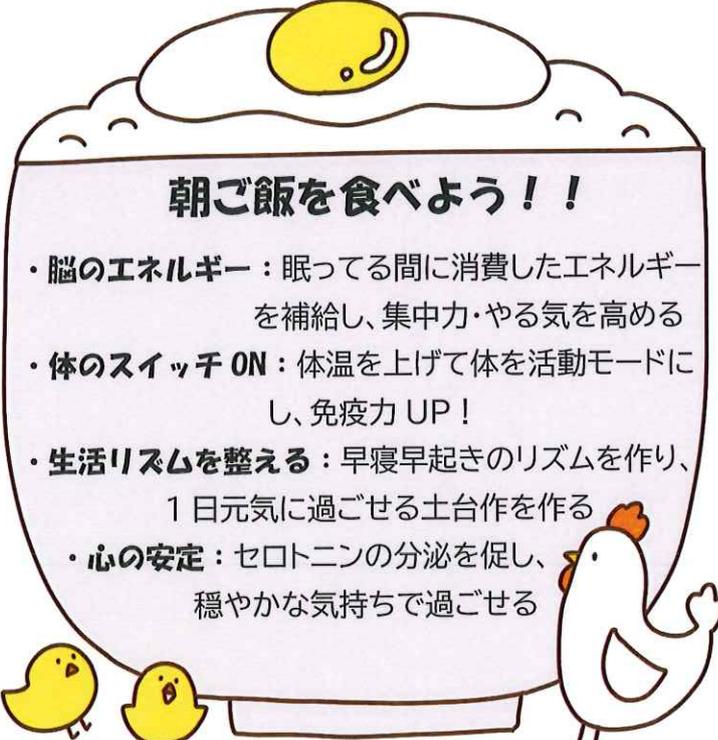
子ども達が節分の鬼のお面を一生懸命作る、可愛い姿が見られます。

たくさんご飯を食べて“悪い鬼”を元気いっぱいやつつけてほしいです。



福をよぶ豆まき 節分

節分は季節の変わり目に邪気を払い、福を招く行事で立春の前日に行われ『鬼は外・福は内』と言いながら豆まきをして追い払う意味があります。保育園では、邪気を封じ込めるために豆を炒り、鬼は煙のにおいが嫌いなので外でイワシを焼き、元気に過ごせるようお願いをしながら恵方巻きを作って食べます。子どもたちにとって楽しい思い出となり、健康への願いを込めた素敵な行事にしていきたいと思います。



朝ご飯を食べよう！！

- ・**脳のエネルギー**：眠ってる間に消費したエネルギーを補給し、集中力・やる気を高める
- ・**体のスイッチ ON**：体温を上げて体を活動モードにし、免疫力UP！
- ・**生活リズムを整える**：早寝早起きのリズムを作り、1日元気に過ごせる土台作を作る
- ・**心の安定**：セロトニンの分泌を促し、穏やかな気持ちで過ごせる

子どもの命を守るためにできること

炊き出しをしました！！

阪神淡路大震災発生から31年が過ぎ、経験していない職員も増えてきました。自然災害がなくなる事はなく、完全に防ぐ事もできません。これからどんな災害が起こるかわからない中、私達職員は子ども達の命を守っていかなければいけません。米田西保育園の支援棟には、備蓄だけではなくお風呂やキッチンがあり、生活できるようになっています。炊き出しを通して、子ども達には災害時の大変さや温かい食事が毎日食べられているというありがたさを少しでも感じてもらえたのかなと思います。みんなで力を合わせて生きる力に変えていけるような信頼関係をこれからも持ち続けたいと思います。

