



きゅうしょくだよい

2025年度
通園事業
あゆみ

暦の上ではもうすぐ春ですが、一年で一番寒い季節になりました。2月といえば節分ですね。今年の恵方は『南南東』です。豆まきをしたり、幸運や無病息災を願って恵方巻を食べたり行事を楽しみましょう。



節分の由来

今年の節分は2月3日です。節分とは「季節を分ける」という意味で季節が変わる日のことを指します。「季節が変わること」というのは季節の変わり目である、立春・立夏・立秋・立冬の前日を意味します。季節の変わり目は悪いものが家の中に入りやすいと言われており、「魔(ま)を滅(め)する」という語呂合わせから、悪いものを退治する為に「まめ」をまくようになったと言われています。また「まめ」という言葉には、丈夫に、健康的に、元気に、という意味があるそうで節分に使われる福豆はとても縁起が良いとされています。



きゅうしょくの おしらせ

『福豆』を配布します。

各ご家庭の豆まきなどにご使用ください。豆は、誤嚥、窒息に繋がりやすい食材なので、保護者の方が見守りながら食べましょう。



朝食に温かい食べ物をおなかに入れると、体がぽかぽかしたまま家を出発できます。スープやみそ汁、ホットミルクやホットココアなどを飲んで、おなかの中からあたためましょう。



みかんで手軽にビタミンC補給！

みかん1個あたり約30mgのビタミンCが含まれています。2~3個食べると1日に必要なビタミンC量を摂取できます。手で皮をむくだけで食べられる数少ない果物。ヘタがついているところからむくと、内側の袋についている白い筋もきれいにむけます。

みかんには風邪の予防に役立つ栄養がつまっているので、大人も子供もみんなで食べて、
寒い冬を元気に乗り越えましょう！

