

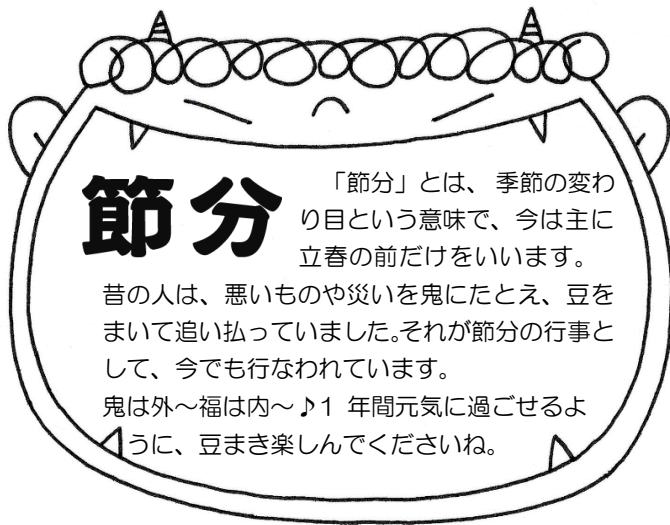


平成30年度 2月発行 No. 41

2月は立春を迎え、暦の上では『春』になります。寒い北風が吹く日々ですが、少しずつ暖かい陽光を感じる時がありますね。草花たちも少しずつ顔を出してくれそうです。

節分にバレンタインデーと楽しいイベントが盛りだくさんの2月！それに伴い色々な菌も活発です。感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきましょう。子どもが病気で・・・仕事が休めない・・・等、お困りの際はお気軽にお問い合わせ下さい。

すずらんルーム 0967-34-9026



## 節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に立春の前だけをいいます。

昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。

鬼は外～福は内～♪1年間元気に過ごせるように、豆まき楽しんでくださいね。

## 今年の恵方は東北東

2月3日は節分の日☆節分に食べる恵方巻きの特徴は、何と云ってもそのユニークな食べ方ですよね(^^)

福を巻き込むことから巻きずし。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、切ってははいけません！

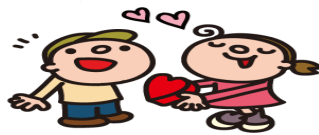
また、恵方とは、その年の福德を司る歳徳神のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。

しゃべると運が逃げるので、願い事をしながら黙々と最後まで食べましょう。



## ♥バレンタインのチョコレート♥

バレンタインはキリストにまつわる行事です。



チョコを贈るのは日本独自の文化。欧米では花やカードを贈り合うそうです。甘くて美味しいチョコレート！つつい食べ過ぎてしまわないようにご注意ください。食べた後は歯みがきを忘れずに！

## ☺大豆のおはなし☺



豆まきで使う「大豆」には、沢山の栄養が含まれており、「畑の肉」ともよばれています。豆腐・納豆・味噌・きなこなど、1日1回は大豆の食品を食べると良いと言われています。風邪に負けない体を作ることができますよ！

## ☆さかなを食べよう☆



現在の日本では、肉食化が進み、魚介類の消費率が年々下がっています。

魚にはビタミンやミネラル、DHA、EPAなどの栄養素がたくさん含まれていますよ。

2月は金目鯛やタラが旬の季節です。お鍋や煮付けにすると、独特の臭みも取れ子どもでも食べやすくなりますね！



## 建国記念



2月11日は建国記念の日です。『建国をしのび、国を愛する心を養う』

という趣旨で制定され、国民の祝日になりました。

絵本や地図などを見て、日本はどんな国なのか、どんな形をしているのかなど、子ども達と一緒になって考えてみてはいかがでしょうか。

