



2月

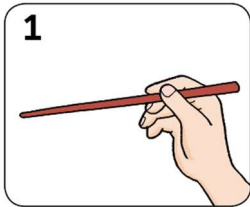
給食だより



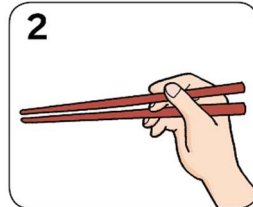
令和6年2月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

食事の時、子ども達は箸を正しく持っていますか？ 子どもは、正しい箸の使い方をしている大人が身近にいと、自然にその箸の使い方を学んでいきます。ご家庭で、ゆっくり時間をかけて習得できるようにしましょう。

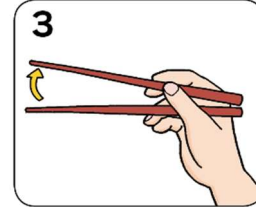
基本の箸の持ち方



上のはしは、鉛筆の持ち方で軽く持ちましょう。



下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。

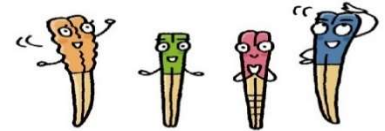


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



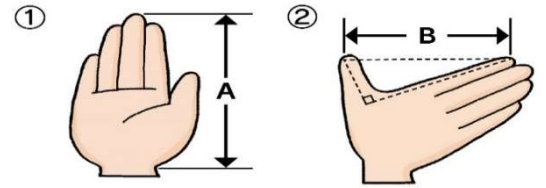
はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？ 自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5



「新食育ブック」より抜粋

※①と②のどちらで計算しても構いません。



今月の行事食 節分

「節分」は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。昔から行われている節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行われてきました。

保育園では、3歳以上児のおやつに「大豆の雷揚げ」が登場します。お迎えの時に陳列ケースをご覧ください。



大豆の栄養



- 良質のたんぱく質が含まれている
- 便通を良くする食物繊維が含まれている
- 動脈硬化を防ぐ成分が含まれている
- 老化を防ぐビタミンEが含まれている
- 脳細胞を活性化する成分が含まれている
- カルシウムが含まれている