



食育だより

2月

まだまだ寒さが厳しい2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

体を温める食事をとろう。

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが、ねぎ、ニラなど体を温める働きのある食材をとりいれるといいです。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



苦手な食べものがあるとき



子どもは苦手な食べものがあるのは当たり前です。食べないからと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人が美味しそうに食べている姿を見せるのも効果的です。

<ひまわり> 1/11 親子クッキング②
冬のあったかみそ汁とぎょうざを作りました。
野菜を切ったり、ぎょうざを包んで焼いたり・・・
美味しいみそ汁とぎょうざができました。



<ひまわり> 1/30 型抜きクッキー作り
クリスマスにできなかったクッキー作りをしました。
型で抜いて、かわいらしくデコレーション。とっても上手でしょ。♡♡

