

# 2月の食事と健康 だよ!

2月は、1年の中で、一番寒い季節ですが、日中の少し暖かい時間帯に短い時間でも、戸外に出て、身体を動かして遊ばなから、丈夫な身体づくりをしていきたいと思ひます。また栄養、運動、休養をバランスよくとることで、風邪などの病気にかかりにくい、健康な身体づくりを目指していきましょう。

## こんな咳に気を付けよう

- ① 日中より夜中に段々回数が増える咳
- ② 熱とともに増える咳
- ③ 細かい咳が出て、痰も切れにくい咳
- ④ 息を吸う時、笛のような音がする咳

一言で咳と言っても、いろいろな病気が潜んでいます。咳が2、3日続くと感じたら早めに受診しましょう。放っておくと、気管支炎や肺炎にも繋がりますので気を付けてください。



## 1月にした感染症

- ・インフルエンザ A型 ... 6名
- ・溶連菌 ... 1名



## 子どもの花粉症

最近、子どもの花粉症が増えてきています。風邪と花粉症の違いは風邪は最初、水、ほい鼻水が出ますが、数日たつと徐々に、粘り気のある鼻水になります。花粉症は、ずと水のような鼻水で、花粉が飛んでいる間鼻水が止まらないのが、特徴です。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣類についている花粉を払い落とし、手や顔をよく洗ひましょう。

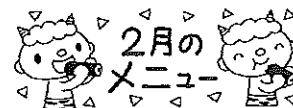


## 背筋を伸ばそう

寒いと両手をポケットに入れたり、長い袖の中に手を入れて、背中を丸めていませんか？ 身体の動きが鈍くなったり、と、さに手をつけて身体を守ることができません。また心臓も胃も腸も活発に働かれません。乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が成長、発達する大切な時期です。背筋をピンと伸ばすように心がけましょう。



節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以降は、特に立春の前日だけを前すようになり、たといわれています。古くは立春を1年の始まりとした教、大晦日と同じように考えられていました。



## マシュマロおこし (2/13 おやつ)

### <材料>

- ・コーンフレーク ... 20g
- ・バター ... 8g
- ・マシュマロ ... 15g

### <作り方>

- ① 温めておいた鍋にバターを入れる
- ② バターが溶けたらマシュマロを入れて形がなくなるまで煮溶かす。
- ③ コーンフレークを入れて全体にからめるように混ぜる。
- ④ バットに隙間を作らないように入れ冷蔵庫で30分程固める。
- ⑤ 固まったらお好みのお大きさに切り分けて完成。

「福豆」を食べて無病息災を願おう。  
昔から穀物には「邪気を払う薬力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいと言われ、五穀のひとつである豆をまいて邪気を払うのです。豆まきを使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされていました。また「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気を払った「福豆」を食べて体に福を取り入れ、一年の無病息災を願ひましょう。

## 恵方巻き 今年の恵方は

「北北西」です

節分の恵方巻きには、福を巻き込むという意味と、丸ごとかぶりつくことから、縁を切らないという意味があるそうです。保育園でも2月3日の給食に恵方巻きが出ます。日本の伝承行事を、子どもたちにも伝えて、大切にしていきたいですね。



## フッキングのお知らせ

- はんだぐみ ... 2/21 (火) ... ホットドック
- そうごみ ... 2/24 (金) ... ピンサ



○三角巾とエプロンを持ってきて下さい。