



2月給食だより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和7年2月号

春はまだかな？寒い寒い

今年の節分は2月2日です。立春の前日が節分ですが、まだまだ寒い日が続きます。ホッカイロを貼ったり、厚着をしても寒い(TT)。子ども達は元気いっぱい園庭を走り回って、寒さ知らず…うらやましい限りです。給食では根菜を使って汁物やルーのおかずで、体を温める献立を提供しています(^^) 感染症から体を守り、健康をたもちながら暖かい春を待ちましょう♪

親子クッキング

1月8日、年が明けてすぐ、親子クッキングで味噌作りをしました。参加された保護者の皆様、お忙しい中ご参加頂き、ありがとうございました。毎年恒例なので保護者の中には2回目以上の方もいらっしゃいましたが、子ども達はみんな、今回が初めてです(^^) 味噌作りが保育園での幸せな経験の一つになってくれると嬉しいです。いつもより暖かいので、発酵が早めに進めば3月中には給食で使えそうです。おうちの味噌も出来上がりが楽しみです☆彡



温度 15℃湿度 50%で保管しています

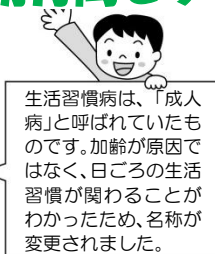


1/11⇒ほんの少し色付きました⇒1/23

2月は生活習慣病予防月間です

生活習慣病には、どんなものがあるの？

| 生活習慣 | 関連疾患 |
|------|---------------------------------------|
| 食習慣 | 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など |
| 運動習慣 | 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など |
| 喫煙 | 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺炎腫、歯周病 など |
| 飲酒 | 肝障害 など |



生活習慣病は、「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日々の生活習慣が関わるのがわかったため、名称が変更されました。

子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。

親子で一緒に

生活習慣チェック!
あてはまる項目に を入れましょう。

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。 | <input type="checkbox"/> 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。 |
| <input type="checkbox"/> 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。 | <input type="checkbox"/> 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。 |
| <input type="checkbox"/> 間食(おやつ)は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。 | <input type="checkbox"/> よくかんで食べることを心がけている。 |
| <input type="checkbox"/> 夕食は寝る2時間前までに済ませている。 | <input type="checkbox"/> 定期的に適度な運動をしている。 |
| <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。 | <input type="checkbox"/> 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。 |

の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

クッキング報告

1月15日、ふじ保育園おもちの会を開催しました。ホカホカのお餅をくるくる丸めて、『あったかいね〜』『きもちい!』などの声が聞こえていましたよ。昨年よりお餅は持帰りとしていますが、どんな味付けで食べましたか(^^)？下川先生と給食のしぎょう先生は味付けなしのお餅が甘くて美味しいそうです！



2月のクッキング

2月5日(水)クッキー作りの予定です。
ふじ組・ゆり組・ばら組さんが2色の生地が好きなら形に成形したり、型抜きしたりします。

爪切り・エプロン・三角巾・マスクの準備をお願い致します。

