



2月の給食だよ

くるみ乳児院給食委員会 2021年2月1日発行



一年で最も寒い季節がやってきます

暦の上では立春を迎えますが、一年で最も寒い季節です。今まさに新型コロナウイルスが流行していますが、皆さまお変わりありませんでしょうか？病気に負けず元気に過ごすためには、マスクの着用や、「うがい・手洗い」をしっかりと行い、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけてみてください。

★くるみ乳児院での風邪、体調不良時の食事について

①出来る限りエネルギーのある食事

発熱などにより、たくさんのエネルギー・体力がうばわれます。

熱があるときには、煮込みおじや、うどんや卵、すりおろしたりんごなど消化の良いものでエネルギーを取るようにしています。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が、鼻・のどなどの粘膜炎症をやわらげてくれます。

②水分をしっかりとる

発熱や下痢などで多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、こまめに水分をとるようにしています。お茶、白湯、子ども用のイオン飲料、汁物、すりおろしたりんご、ゼリーなど

③無理に食べさせない

本人が食べたがらない時には安静にして胃腸を休ませます。体調の悪い時に無理に飲んだり食べたりすると、誤って食べ物が気管に入ってしまったたり、症状の悪化を招くこともあるので気をつけています。食欲が出てきたら、本人が食べたがるものや好物を食べさせてあげ、少しずつ普通の食事にもどしてあげます。



2月2日は節分です



今年の恵方は南南東やや南です

節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。立春の前日ですが、立春の日付は年により異なるため2月3日とは限りません。2021年は例年よりも1日早い2月2日（火）が節分の日となります。

節分が2月2日となるのは、1897年以来なんと124年ぶりです。

今年のくるみ乳児院では、新型コロナウイルス終息を願い、豆まきをして手巻き寿司をする予定です。

豆まき

「おにはそと、ふくはうち」と言って豆をまき、その豆を自分の年の数だけ食べます。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしており、その鬼に豆をぶつけて外へ追い出し、一年の無病息災を願います。そして、健康（まめ）に暮らせるようにという願いを込めて豆を食べます。

1月の食卓より

たんぼぼルームではお部屋で炊飯器を使い、おかゆを炊いています。炊飯器の炊飯ボタンを押すと音が鳴り、赤ちゃんたちはキョロキョロと音の鳴る方を探しています。おかゆが炊けてくると、たんぼぼの部屋中におかゆの匂いでいっぱいになります。「おかゆの匂いしてきたね♪」と子どもたちに声を掛けながら、おかゆの炊きあがりと一緒に確認します。小さいうちからおかゆの作り方を身近に感じられるように、工夫して取り組んでいます。

保育士 渡邊千夏

