



平成 30 年  
ながさわ保育園



2月4日は立春です。暦の上では春とはいえ、これからが一番寒い季節ですね。子供たちはこの寒さに負けず園庭で追いかっこをしたりして楽しそうです。風邪ひきさんも増えてくる時期です。遊んだあとは、しっかり手を洗って、うがいをすることが肝心です。習慣することでウイルスやバイ菌の侵入を防ぎましょう！！



## 福をよぶ豆まき

2月3日は節分です。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います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。大豆は、『畑の肉』と言われていています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。



## 冬野菜の魅力

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬野菜に多く含まれるビタミンEは血行を良くする働きがあり、体内のホルモン分泌を調節してくれます。また、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあり毛細血管の機能を保ってくれるために、血行が良くなるのです。このような特徴を備えているため冬野菜は体を温めます。寒さや風に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう！

### 大豆の効果・効能

- ・体を温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します  
(ダイエット効果)
- ・繊維質も多い  
(整腸作用、便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進

### 風邪をひかない丈夫な体づくり

バランスの良い食事⇒主食、たんぱく質  
野菜をバランス良く取りましょう  
十分な睡眠⇒早寝早起きで十分な睡眠を  
清潔な体⇒お風呂に入って一日の疲れ  
と汗を流し、さっぱりしましょう