



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けて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細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』と呼ばれています。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。

食事のマナーを
身に付けましょう

子供の頃からの正しい姿勢は大人になってからの食習慣に影響します。

食に関する正しい知識を身に付けましょう！

こんな食べ方は
マナー違反です！



背中を丸めて 食器をかかえて食べる

ごはんを食べる姿勢が悪いと、見ためが美しくありません。また、食べものの消化吸収が悪くなります。



テーブルに ひじをついて食べる

テーブルにひじをついたり、おはしを持っていない方の手を足に置いたりせず、ごはんを食べましょう。



うつわを持たずに 顔を近づけて食べる

ごはん茶碗は、テーブルに置いたまま顔を近づけず、きちんと手で持ち、うつわを顔の方に持っていきましょう。



食事中にトイレに行ったり うろうろ動き回る

食事の前にトイレをすませ、食事中はなるべく席を立たないようにします。



背すじをのばして正しい姿勢よく食事を
する

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつ

くちやくちや音をたてずに食べる

テレビを見たり、本を読みながら食べない