



# ぱくぱく通信

令和8年2月号  
中木場保育園



節分を過ぎると暦の上では「春」ですが、寒さと乾燥が気になる季節です。手洗いやうがい、マスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずにバランスの良い食事での免疫をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう！

## 2月3日は節分



旧暦では、立春（毎年2月4日頃）が1年の始まりとされ、大晦日にあたる節分に1年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆は「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたそうです。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べて福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



### 「畑の肉」大豆のお話

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかも、そのタンパク質は体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。



### ノロウイルスに注意！！

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前・食事の前後・トイレの後など丁寧に行います。加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱します。

### ～きりん組によるリクエスト給食～

きりん組園児を対象としたリクエスト給食を3月に予定しています。保育園で食べた好きな給食をおいしく楽しく食べて、思い出に残るようにしていきたいと思います。

きりん組の保護者の皆さま、お子さまと一緒にアンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

