



月

献立表

令和2年度

Table with 11 columns: 日, 曜, おやつ, 昼食, 3時, 熱になる, 血や肉になる, 調子を整える, 熱量(kcal), 蛋白質(g), 脂質(g). Rows 1-28 contain daily menu items and nutritional data.

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

「福豆」を食べて無病息災を願おう

昔から穀物には「邪気をはらう霊力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいといわれ、五穀のひとつである豆をまいて邪気をはらうのです。豆まきに使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされてきました。また、「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気をはらった「福豆」を食べて体に福を取り入れ、一年の無病息災を願いましょう。

食事のリズムから、生活リズムが生まれる

幼児期になると睡眠・食事・遊びなど活動にメリハリがついてきます。この時期に、1日3回の食事と間食を規則的にとる環境を整えると、おなかがすくリズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されるといわれています。決まった時間に食事をする→楽しく遊ぶ→きちんとお腹がすく→しっかり食べる→よく眠る→すっきり出すという流れができます。理想的な生活リズムを作っていきましょう。

