

# すこやかだより2月

2月 は立春で暦の上では春ですが、雪も多く一番寒い時期ですね。感染症もまだまだ油断できないので、まずはしっかり3食食べて、たっぷりの睡眠をとり生活習慣を見直して丈夫な身体作りを心がけましょう！

## 子どもに朝ごはんを食べる習慣を！



年が明けて子どもたちから朝ごはんを「食べてない」、「お菓子だけ食べた」という声が聞かれます。空腹からか、給食では食べきれない量をよそい過ぎてしまう事も…

<朝食を食べない理由として多いのが…>  
夜の寝つきが悪く、睡眠不足が原因で…  
⇒朝の目覚めが悪い⇒朝食時間が無くなる

トリプトファン(必須アミノ酸)というタンパク質を含む食材を主食にプラスすることで体内時計を正しく整えて質の良い眠りとスッキリとした目覚めを作ることがわかっています！



### 食育活動写真館 <さくら組魚の骨取り> ~天神講焼きカレーにて~



カレーのもけいで  
れんしゅうしてみよう



いざ！  
ほねとりスタート！



ほねとったぞ



『まめのかぞえうた』  
豆が成長していく過程から節分の豆作りまでお豆の表情がかわいい絵本です！背表紙では鬼も豆を食べていてほっこりしますよ♪

### びっくりにビックな野菜たち 持ってきた〜



でかさきりるきやべつ！  
おもすき

おでんのだいこんぶたりいっしょに

