



2020年2月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



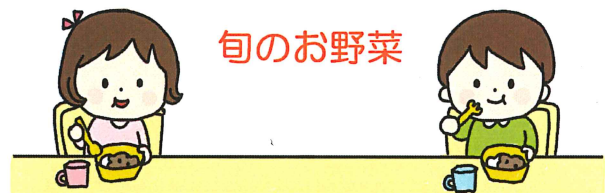
園長 蒔 英朗

facebook QR code

例年に比べ、今年は暖かい日が続いています。
感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配り
ながら、残り2ヶ月となった今年度を1日1日を大切に元
気に過ごしていきましょう。

温かい汁もので野菜を食べよ

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で煮たりゆでたりすると溶け出してしましますが、汁ものであれば、その栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。



旬のお野菜

<はっさく>

日本が原産の柑橘類。12月から2月に収穫されたのち酸味が落ち着いてから、出荷されるので2月頃から3月頃が食べ頃になります。生産の7割近くが和歌山県で、2割ほどが広島県で栽培されています。皮は厚みがあって硬く、中の薄皮も硬いので、むいて食べます。甘すぎず、ほのかな苦味があるのでサラダなどの料理にも適しています。

節分のいわし

2月3日の節分には、柊の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかがし」を飾ります。ギザギザしている柊の葉は、目に刺さるという理由から、焼いたイワシは、そのにおいから、鬼が苦手とするものといわれています。また、地域によっては、イワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。



お知らせ

クッキング (パンケーキを作ろう!)
2月18日 (火) もり/かぜ/だいち

お誕生日会
2月26日 (水)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

