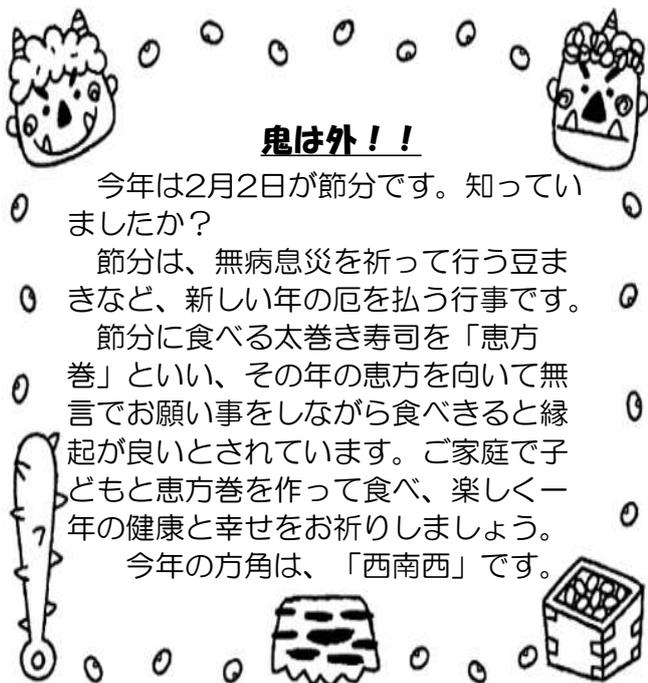




令和7年2月
認定こども園
函館石川保育園

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。普段からいろいろな食べ物をバランスよく食べ、風邪やインフルエンザに負けない身体をつくりましょう。



鬼は外！！

今年は2月2日が節分です。知っていましたか？

節分は、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事です。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると縁起が良いとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく一年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の方角は、「西南西」です。

はしの持ち方

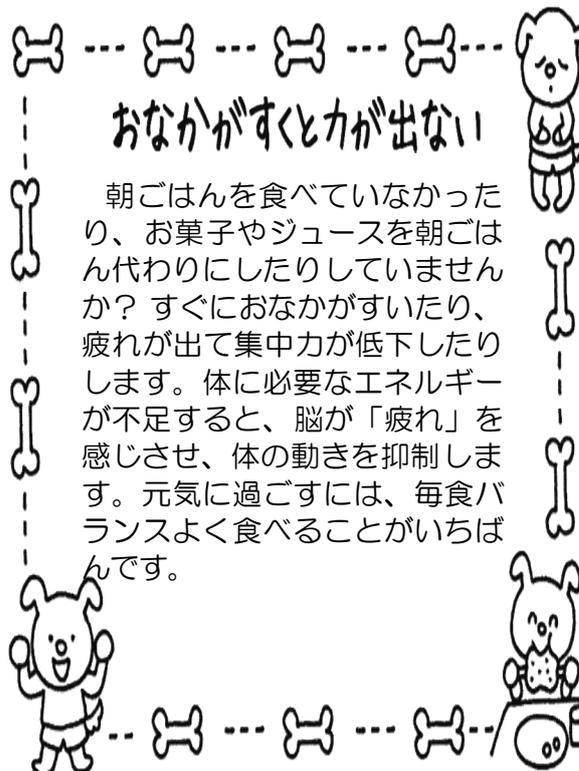
進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。上のはしは中央より少し上を親指のはらとひとさし指のはらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、じょうずになっていきます。



日本全国のご当地メニューを食べよう！！

1月のご当地メニューは、いよいよ北海道！沖縄からスタートした日本全国ご当地メニューですが、私たちが住んでいる北海道にやってきました。北海道は広いので、食べたことがあるメニューか、はじめましてのメニューか、子どもたちも楽しみながら食べていますよ。

1月は、「石狩鍋」でした。鮭がおいしいと大人気でしたよ。



おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。