



《1月切り干し大根づくりの様子です》
5歳児がピーラーを使って大根をむき、ザルに入れて干して、昼食でいただきました++++++。



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいて行きます。
季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でバランスよくいろいろなものを食べ、かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごしましょう♪

令和7年度
はまおか幼稚園
担当 後藤能理子



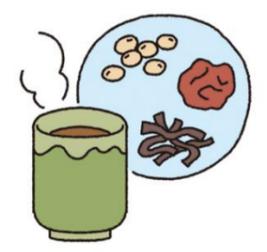
冬の胃腸炎に注意

冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）にかかりやすくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状が少しでもある場合は、医療機関を受診しましょう。



節分に福茶を飲もう

節分の大豆・塩昆布・梅干しにお湯やお茶を注いだものは「福茶」と呼ばれ、無病息災を願う意味が込められています。豆を食べられない子どもも福茶で豆の風味を味わえるといいですね。



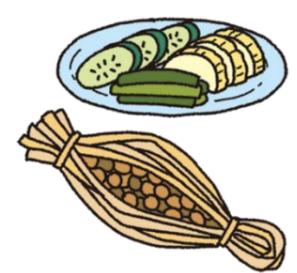
きれいにきれた！

いいかい！



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



食品の事故に注意

節分の豆による誤嚥

食べものが食道を通らず、気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしてください。