



綾東こども園

### 立春・・・春の中に春の兆しが・・・

まだまだ寒さが続きますが、暦のうえでは立春を迎えます。冬から春になる始まりの日が立春です。

寒い季節は一日の始まりの朝食に温かい具たくさんのスープやみそ汁などをしっかり食べて、体の中から温めましょう。

### 熱があるときの食事

#### ① 水分を補給する。

38℃以上の熱があると水分が不足するために、熱が下がりにくくなりますので薄いお茶、番茶、白湯、果汁などで補給します。子どもや高齢者は特に脱水を起こさないように注意します。

#### ② 消化のよい食事をとる

発熱時は食欲が落ちるので、食べやすいさっぱりしたものにします。白身魚や蒸したささみの梅肉あえ、口あたりのよいひやし茶碗蒸し、卵豆腐、冷やしそうめんなどがおすすめです。

#### ③ 温かくして安静に

これが一番大切なことです。



### 節分 福をよびましょう！！

「鬼は外！」「福は内！」

2月3日は節分です。

厄除けに豆をまき、鬼を払います。

豆は健康に過ごせるように年の数だけ食べます。

戸口に柊にイワシの頭を刺したものを置きます。柊のとげとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。

節分に食べると縁起の良いとされ、日本全国に広まった恵方巻き。

今年は北北西が恵方（神様のいる方角）だそうです。

