

2月 きゅうしょくだより

— 2月号 さいこうこどもえん —



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防策をしっかり行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

～2月の目標～ ～ 節分について知ろう ～

『節分・・・冬→春へ』

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春。立夏・立秋・立冬と四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が传承されるようになり、例年2月3日にめぐってきます。

節分の日にする豆まきや、恵方巻の由来は？

豆まき→ 「鬼は外、福は内」と言って、豆をまきその豆を年の数だけ食べるという日本独特の習慣がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難など悪いことを表したり、自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込む意味があります。また、豆を食べることで、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起を担ぎます。

恵方巻→ 関西地方から広まった『恵方巻』ですが、その年の吉方を向きながら丸一本の巻きずしにかぶりつくという習慣です。願い事をしながら食べたり、家族で楽しく食事をして一年間の無病息災を祈りましょう。



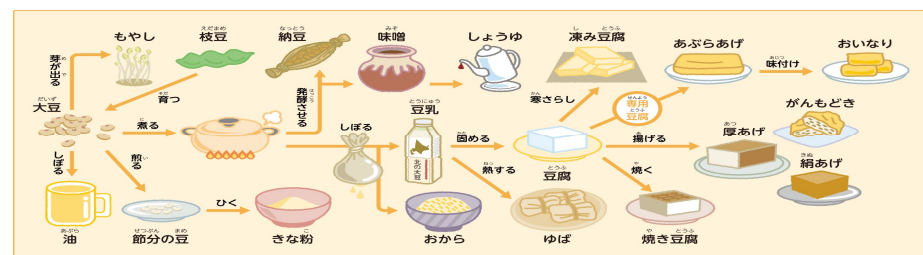
今年の吉方向は「南南東のやや南」



～ 豆知識を知りましょう ～

豆まきの豆には、大豆が使われます。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され、とても消化吸収が良くなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。

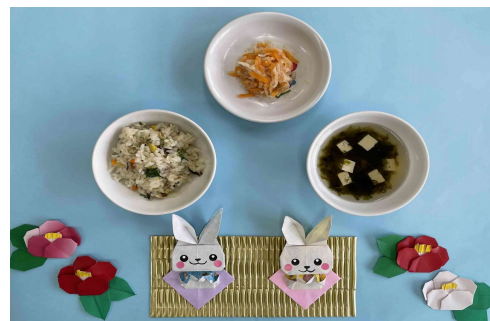
☆ 大豆からつくられる食べ物大集合！！ ☆



★ 大豆の効果・効能 ★

- ・からだを温める
- ・脳の活性化
- ・骨粗鬆症予防
- ・繊維質が多い(便秘予防、整腸作用)
- ・糖を燃焼(ダイエット効果)

～ 七草メニュー ～



～ メニュー紹介 ～

1月6日は合同七草でした。給食では、七草を使用して、柔らかめの炊き込みご飯を作りました。子どもたちが元気に育つように願いを込め紅白なます・あおさのおすましを組み合わせました。美味しいと食べる姿が見られました。



～ 1月の誕生会メニュー ～



～ 誕生会メニュー紹介 ～

1月25日は誕生会でした。今月の誕生会は、うさちゃんカレー、切り干し大根のゴマネーズ、かき玉汁、りんごでした。うさちゃんカレーは、今年の干支『卯』にちなみミッフィー型に仕上げました。子どもたちが喜んで食べてくれて嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪



★ 2月うまれのおともだちのしょくじふうけい ★

