

給食だより2月

寒さに負けずのり切りましょう

暦のうえでは立春を迎えますが、1年で一番寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、冬ののり切りましょう。

食と季節のはなし

恵方巻

恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、太巻きをその年の恵方（吉方向）に向かい、丸かじりするのが習わしです。2022年の恵方は『北北西やや北』だとされています。なお、恵方巻の具材は、七福神の『7』にちなみ、7種類入れるとよいとされています。定番具材にはそれぞれの縁起の良い意味が込められています。

恵方巻きの定番具材

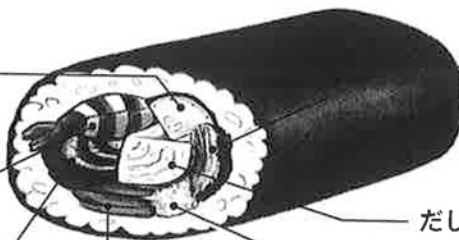
きゅうり：その名前から「9つの利」

えび：紅白の色から「めでたい」

しいたけ：傘の形が陣笠に似ていることから「護身」

かんぴょう：細く長い形から「長寿」

桜でんぶ：鯛をほぐしていることから「めでたい」



うなぎ・あなご：力強さや長い姿から「出世」「長寿」

だし巻き卵：黄色い色から「金運」

2月の献立

2月3日が節分です。給食は焼臭（やいかがし）にちなんでイワシの缶詰を使った『鰯のマヨネーズ焼き』です。ごはんは納豆を使い盛り付けを楽しくします。当日のサンプルをお楽しみに。スティック野菜は鬼が持っている金棒に見立てて『金棒野菜スティック』です。3時のおやつはフルーツロールサンドにして7種類の具を巻いた恵方巻ロールです。幼児クラスが考えたメニューです。桃組が考えた赤のお皿『きつねちゃんうどん』です。●前回のパンからみんなの好きなうどんになりました。きつねうどんの候補があがると、皆即決でした。メニュー名もきつねにちなんだ可愛い名前になりました。桃組担任談
黄組は『麦納豆ごはん 鶏肉のオープン焼き うまっこりー すまし汁 いちご』です。●麦ごはん和納豆ご飯で意見が分かれあわせたメニューです。野菜たっぷり味噌汁の意見も出ましたが、子ども達から時間内に食べ終われないかもという言葉が出て、すまし汁になりました。黄組担任談
緑組『カレーうどん フライドチキン 秘密のなんだこれサラダ いちご』
●前回出たフライドチキンがおいしかったのもう一度食べたいという意見が多く出ました。緑組担任談 これなーんだサラダが出たので、みんななんだか知っているのネーミングを考えてもらいました。緑組の個人メニューも続きます。子ども達も楽しみにしています。

体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

こんな食材がおすすめ

肉や魚（たんぱく質）
鶏肉、さけ、まぐろ、
さばなど
根菜類（ビタミンC）
にんじん、ごぼう、
れんこん、さといもなど

色の濃い葉野菜など（ビタミンA）
ほうれんそう、ごまつな、
ブロッコリーなど
発酵食品（整腸作用）
みそ、納豆、ヨーグルト、
チーズなど
香辛料（血行促進）
しょうが、にんにくなど



令和4年1月31日



日の基保育園