

給食だより2月

1年で一番寒い季節です

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年で一番寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

2月の献立

2月3日は節分です。2日（金）に豆まき集会があるので給食は『そばろごはん じゃこの胡麻和え のっぺい汁 いちご』です。鬼は鯛の焼いた匂いを嫌がるので、じゃこを炒って和え物にします。のっぺい汁にはこんにやくを使います。こんにやくは体の中にたまった毒を出してくれるので、体の中の大掃除をします。3時のおやつは『鬼に金棒クッキー』です。月末、幼児クラスは、『お楽しみ給食』です。いろいろなメニューの中から自分の食べたいものを選んで食べます。幼児の考えた給食メニューです。桃組『納豆パスタ 鮭の醤油マヨ焼き ひじきサラダ 大好き味噌汁』黄組『パン 鯖の照り焼き ポテトサラダ 合体味噌汁』です。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。

季節の食事

節分

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2024年の立春は2月4日なので、節分は2月3日です。

昔から、季節の変わり目は悪い気が入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

○福豆

「鬼の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気を知らずの1年を過ごせるような数の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

○恵方巻

恵方巻は関西地方で親しまれていた風習ですが、今では全国に広がっています。七福神にちなみ、恵方巻の本巻には7種類の具材を入れるとよいとされています。その年の恵方（2024年の恵方は「東北東やや東」）を向いて丸ごと1本を無言で食べると、無病息災や願いごとが叶うという言い伝えがあります。



今日は何の日？

2月

14日

煮干しの日

「に (2) ぼ (1=棒) し (4)」の語呂合わせに由来して、全国煮干協会が1994年に制定しました。おもに西日本では煮干しを「いりこ」と呼びます。

食育クイズ



「れんこん」に穴があいているのはなぜでしょうか？

- ① 軽くなって水に浮くため
- ② 水の通り道になっているため
- ③ 呼吸をするため



③呼吸をするため

れんこんは泥の中で育ちます。泥の中には酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡るようになっています。



蒸し大豆の炊き込みごはん

節分にちなんで、蒸し大豆の炊き込みご飯を作ってみましょう。子どもには、大豆が節分豆と同じ豆であることを話すといいですね。蒸し大豆と一緒に炊き込み塩昆布を混ぜただけですが、味わいがあります。

〈材料〉

- ・米.....2合
- ・蒸し大豆 (1パック).....100g
- ・しょうゆ.....10cc
- ・塩昆布 (細切り).....10g

作り方

- ① 米をとぎ、2合の目盛りまで水 (分量外) を入れ、30分~1時間浸水させる。
- ② ①に蒸し大豆、しょうゆを加えて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯に、塩昆布を混ぜ合わせる。



令和6年2月1日



目の基保育園