

保護者各位



給食だより 2月号



令和5年2月1日
認定こども園文化保育園
園長 浅田祐起子

暦の上では“春”ですが、1年で1番寒いのが2月。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うがい・手洗いをして、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと取りましょう。

今月のテーマ

節分

2月3日は節分です。節分は立春の前日、冬から春に移るとい季節の変わり目を意味します。保育園でも「福は内、鬼は外」の掛け声とともに豆まきを行いました。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気に罹りやすくなります。そのため、^{まめ}魔滅に通じる豆で、鬼が象徴とする災難や病気を追い払うために豆まきをします。自分の数え年の数だけ福豆を食べると健康で過ごせるといわれていますが、小さな子供は煎り豆を喉に詰まらせないか心配です。代わりに大豆の水煮や納豆、きな粉などで大豆を食べましょう。大豆は畑の肉と呼ばれるほどに良質のたんぱく質を豊富に含み、他にもビタミンB群、レシチンなど、健康づくりに大切な栄養素を含んでいます。ぜひ家族で節分を楽しんでください。

節分にまつわる食べ物

豆 豆まきの豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは「拾い忘れたものから目が出ると良くないことがある」といわれているからです。



柗鰯 玄関に鰯の頭や柗を飾ります。昔から“臭いもの”“尖ったもの”には魔除けの効果があるとされています。鰯の頭はその臭いで鬼を寄せ付けない為、柗は棘の痛さで鬼を追い払う為だといわれています。



節分蕎麦 節分が冬から春への節目の日であることから、清めのそばを食べて晴々しく立春を迎えるという風習があります。蕎麦は麺類の中でも切れやすいことから、厄落としの意味で食べられていました。



※ 消費者庁は、のどに詰まらせて窒息するおそれがある等として、5歳以下の子供にはかたい豆などを食べさせないよう注意を呼びかけています。詳しくは消費者庁ホームページにてご確認ください。

旬の食材を食べよう 法蓮草

法蓮草は、貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいます。また、風邪予防によいとされるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に作用するカリウムなどもバランスよく含みます。



法蓮草を使った給食のレシピ 彩りおかか和え



＜ 材料 2人分 ＞ 法蓮草 120g、人参 15g（細切り）、黄パプリカ 15g（細切り）、花鰹ひとつまみ、A（醤油小匙1弱、みりん煮切小匙2/3、砂糖小匙2/3）

＜ 手順 ＞

- ① 法蓮草、人参、黄パプリカを湯がく。法蓮草はかたく絞り、1cm幅に切る。
- ② ボールに①とA、花鰹を加えてよく和えれば、出来上がり！