



令和5年2月
木花子ども園



2月は1年の中で一番寒い月ですが、節分の頃には徐々に日が延びて、春になる準備がはじまります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすくなりますが、晴れている日は外で遊んで、太陽の光りを浴びて元気に過ごしましょう。

<給食目標>

食べる力を育てよう



節分の行事食

* 旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



■恵方巻き■ 今年の恵方は、「北北西」

恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起ものの太巻きのことです。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、その年の恵方に向かい、無言で丸かじりする習わしです。恵方巻きの具材は、七福神の「7」にちなみ、7種類入れるとよいとされます。

定番の具材にはそれぞれ縁起の良い意味が込められています。

- きゅうり：名前から「9つの利」
- えび：紅白の色から「めでたい」
- だし巻き：黄色から「金運」
- うなぎやあなご：力強さや長い姿から「出世」「長寿」
- 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：鯛をほくしていることから「めでたい」



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



1月 手作り和菓子を食べよう

くま、きりん、ぞう組さんに手作りどら焼きとお抹茶を提供しました。農家さんからの朝採れイチゴとあんこ、クリームチーズが口の中に広がりました！

