

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育園
令和5年2月発行

梅の花も咲き始め、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。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があります。1年の健康と幸せをお祈りしながら、是非、ご家庭でも節分を楽しんでみませんか？



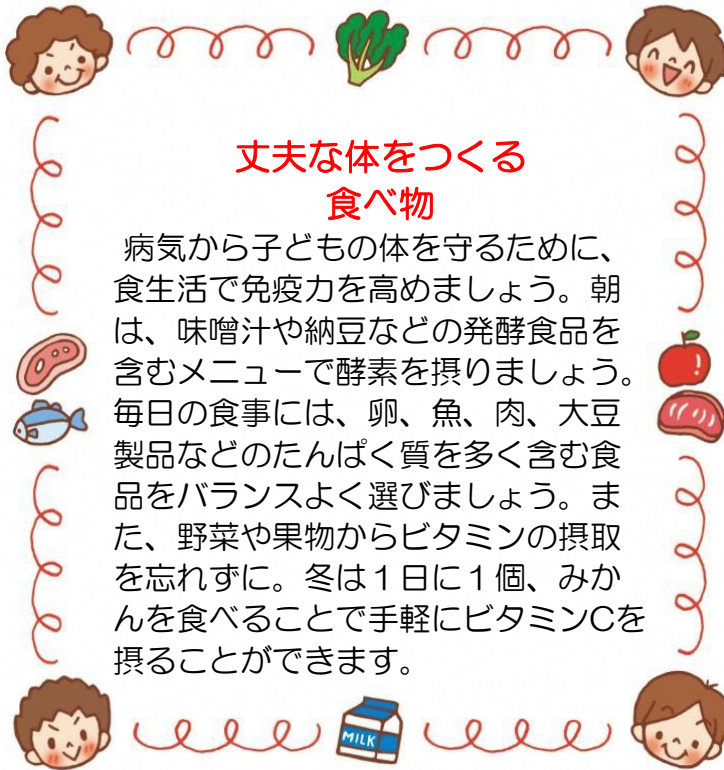
福を呼ぶ 豆まき

2月3日「節分」

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。

地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



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。

食育レポート

今月は調味料についてお話ししました。

「さ・し・す・せ・そ」和食を作るときに、調味料をいれる順番です。実際に 砂糖、塩、酢、しょうゆ、みその匂いをかいだり、触ったりしました。みんなの給食はどんなあじがするのかな？どの調味料を組み合わせているのかな？を考えました。

調味料の組み合わせで味のレパートリーが増えます。おうちでもお好みの組み合わせや割合を探してみてください。

