

給食だより



小手指保育園

R8. 2

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり、「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

節分

節分には季節を分けるという意味があります。本来は四季それぞれに節分がありますが、1年の始まりの立春の前日の節分が特に大切にされてきて、現在でも風習として残っています。今年の節分は2月3日です。

保育園では毎年恒例の“鬼のハンバーグ”を提供します。

豆まき

豆をまくようになったのは、季節の変わり目には邪気（鬼）が出現しやすいと信じられており、それを追い払うためと考えられています。さらに、語呂合わせで「魔目（豆・まめ）」を鬼の目に投げつけて、鬼を滅ぼす「魔滅」に通じるともされています。

また、まく豆は炒った大豆を使用します。生大豆は、拾い忘れると芽が出てしまい、縁起が悪いとされているためです。

年の数だけ豆を食べると1年元気に過ごせると言われていますが、硬い豆やナッツ類は、咀嚼機能が未発達の子どもの誤嚥窒息の危険があるため、5歳以下の子どもには食べさせないよう提言されています。保育園では炒り豆を使用した豆まきはいりません。家庭でも十分気を付けてください。

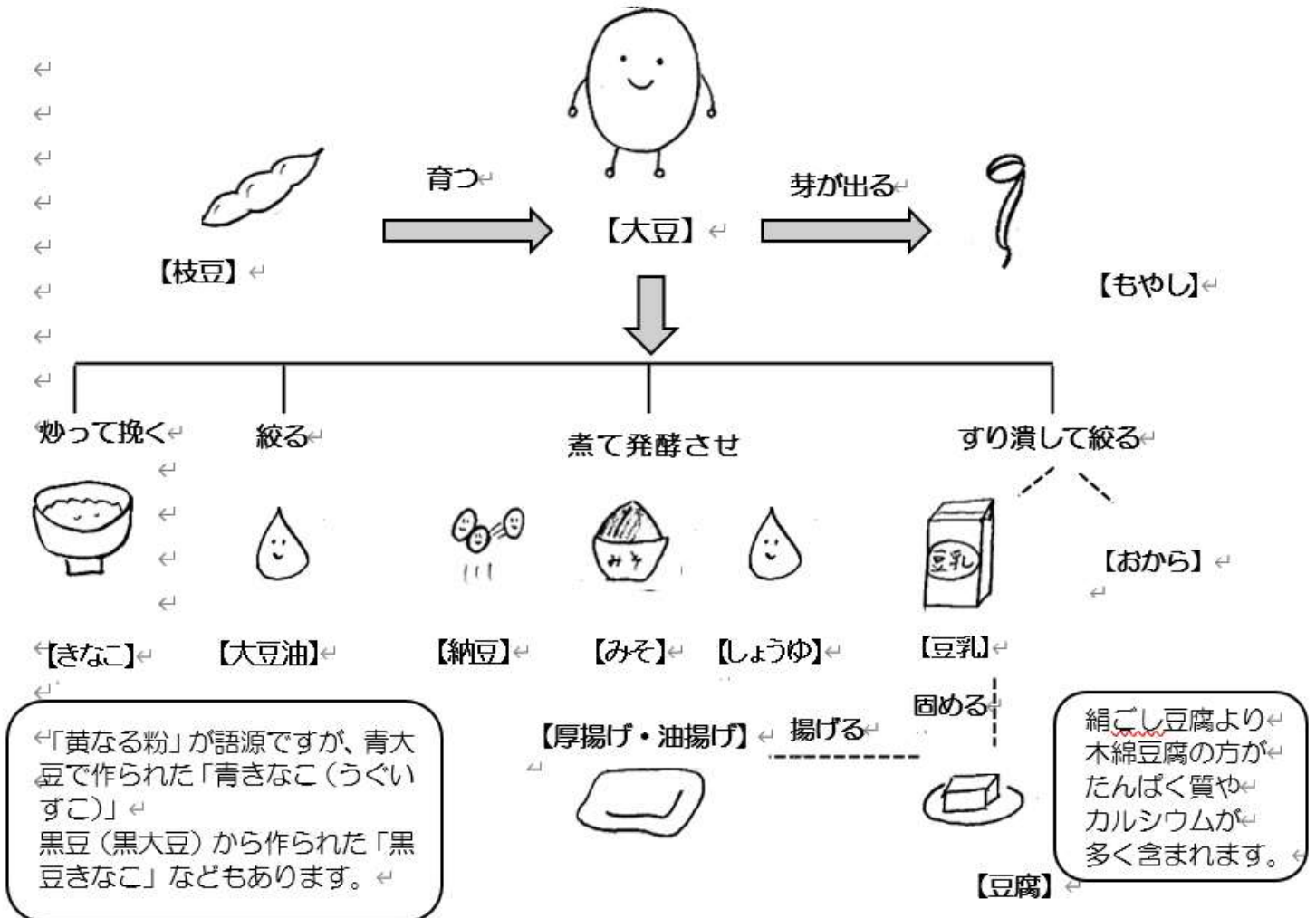
恵方巻

巻き寿司を切らずに、その年の恵方（縁起の良い方角）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ため、とされています。

今年の恵方は南南東です！

大豆の変身

豆まきに使用される大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、“畑の肉”とも呼ばれています。しょうゆやみそなど料理に欠かせない調味料の原料となる他、豆腐・納豆など様々なものに姿を変える大豆。今回は大豆の変身を紹介します。



【献立変更】

14日 午後おやつ いちごゼリー→みかんゼリー

28日 午後おやつ メロンパン→いちごのスティックケーキ

朝おやつ

2日 ザラメせんべい→星っこ

6日 ザラメせんべい→豆花クッキー



登園状況や材料の都合により、献立・調理方法を変更することがありますのでご了承下さい。