



2月 給食だより


石原かがやきこども園 管理栄養士 木野路子



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。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、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り、風邪に負けないように気をつけましょう。


せつぶん 節分…冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。



豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本特有の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆と食べるのは健康(まめ)にくらせるようにという縁起によるものです。



南南東
を向いて!

節分の恵方巻きって??

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で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う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国にも良く知られるようになりました。

給食では、おやつに恵方巻きを取り入れたいと思います。楽しみにしててくださいね。



魚を食べよう!!

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防にもなります。

身の部分には少ないため、いわしやししゃも、しらす干しやつくだ煮など骨ごと食べられる魚を取ることが好ましいでしょう。節分にいわしを食べる習慣がありますね。昔から煙には邪気(鬼)を払うとされています。そのため、節分には煙をたくさん出したいのです!

いわしは脂がたくさんのもっているため、焼くとたくさん煙が出ます。鬼にとってはいわしは大嫌いだとされているのです。

園では毎月、めざしを給食で提供しています。園児たちも頭からぱくりっとかぶりついて食べてくれています。最初はなかなか食べづらかったようですが

今はおかわりする子までいますよ♪

