



給食だより 2月号

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いうがいはもちろん、毎日の食事で栄養のあるものを食べて丈夫な体作りをしましょう。



節分

園内行事の豆まきの給食では、子どもたちが自分たちで鬼の顔を作る鬼ライス、おやつには鬼まんじゅうが出ます。どんな鬼の顔ができるのか楽しみにしています！

行事食

節分の行事食「恵方巻き」を食べる風習は、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味が込められ恵方に向かって丸かぶりするようになりました。2023年の恵方は東北東です。

季節の変わり目に出ると言われてきた邪気（鬼）を、立春の前日に豆まきをして邪気払いをします。「鬼は外！」「福は内！」と自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込むという意味があります。

一般的に豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆からつくられているものは栄養満点で消化吸収がよくなります。

給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります！

※豆類はのどに詰まらせる危険性があるため、5歳以下の子どもには食べさせないように配慮してください。

大豆からつくられる食べ物



《チーズスティック》



【材料】（幼児1人分）

◆食パン 1枚（8枚切り） ◆バター 4g ◆粉チーズ 4g

【作り方】

- ① 食パンに溶かしバターを塗り、粉チーズをふりかける。
- ② トースターで焼く。

※溶かしバターと粉チーズを先に合わせておいてから食パンに塗って焼いてもよいです。