

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。



節分はもともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける」節目となる日です。現在では、立春の前日を節分として、その風習が伝承されるようになりました。

2月3日の園内行事「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。お楽しみに！

行事食



節分に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、恵方に向かって恵方巻きを丸かぶりするようになりました。2026年の恵方は南南東です。

豆まき

「鬼は外、福は内！」と言いながら豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。「鬼」は冬の寒さや病気、災害を表し、豆を食べるのは健康（マメ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

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！

大豆からつくられる食べ物



《ひじきのミルキーサラダ》

【材料】（幼児1人分）

◆ひじき	0.8g	◆みりん	4g	◆しょうゆ	0.8g
◆ツナ油漬缶	5g	◆ほうれんそう	20g	◆マヨネーズ	4g

【作り方】

- ①ひじきは戻して食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草は1~2cmの長さに切って茹でておく。
- ③鍋にひじき・しょうゆ・みりんを入れて煮る。
- ④②・③と油をきったツナ缶を合わせ、マヨネーズであえ、調味料で味を調える。

