



ひまわり保育園

給食だより

令和4年2月
栄養士



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には“季節を分ける”という意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。

「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたそうです。そのため、春が始まる前日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

保育園では、2月3日に節分にちなんだ給食がです！

2022年1月7日のおやつは七草粥でした。

七草粥

1月7日に「七草」をいれて炊いたお粥を食べることで、「七草粥の日」や「七草の日」と言われています。



大豆パワー



節分の豆まきで使われる大豆は、さまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。

大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう！



おたんじょうび おめでとう!



左の写真は、1月のお誕生日リクエストメニューの一部です。お誕生日に自分の好きなものを食べられるように、園児には、毎月リクエストをしてもらっています。

★1月17日に年長さんの味噌の天地返しをしました！

味噌は空気に触れやすい容器の上から発酵していきます。むらなく発酵が進むように、容器から一度出し、上下を入れ替えることを天地返しといいます。