



ひまわり保育園 給食だより

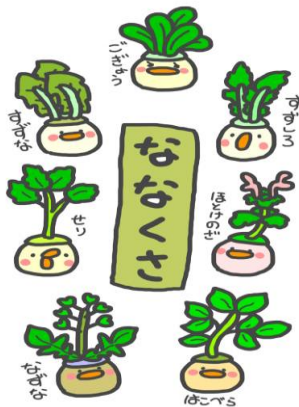


令和5年2月
管理栄養士



暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。給食室では寒さに負けずに遊ぶ子ども達の姿を見ながら、毎日給食を作っています。

2023年1月6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。

今月の二十四節気

【立春】 りっしゅん：2月4日

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

【雨水】 うすい：2月19日

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちらちらと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。

節分

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、春が始まる前の日、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ます！



節分の豆まきで使われる大豆は、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。大豆から作られるものはどれも栄養満点！そのうえ、とても消化吸収がよくなっています。給食でもいろいろな大豆製品を取り入れたメニューがあります。

#大豆の七変化！

