



ひまわり保育園

給食だより



平成31年2月
管理栄養士



暦のうえでは春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節。外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をとり、風邪に負けないよう気をつけましょう。



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。

今月の十二節気

【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、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。



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。

☆節分クイズ！鬼が嫌いな魚はな—んだ！？



こたえは...「鰯(いわし)」です！

鬼は鰯を焼いたときの匂いが苦手なのだとか。鰯は良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、疲労回復、体力向上、美肌効果、血液循環を良くするなど、健康な体づくりにもってこいの魚です。



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！

