

給食だより 2月

発行日 1月28日



少しずつ日が長くなり、季節の移り変わりを感じる瞬間もありますが、1年の中で最も寒いと言われている季節が2月です。本格的な冬の到来を迎え、厳しい寒さがまだまだ続きそうですね。寒い時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、そして睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。また、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。



2月3日。★冬から春へと季節が移り変わる「立春」は1年が始まる重要な日。

節分は、季節の分かれ目という意味で「立春」の前日にあたる日のこと。「1年間、健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて、悪いもの（邪気＝鬼）を追い出す日本の伝統行事。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害などは鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために行います。大豆を使用するのは『穀物には精霊が宿る』という考え方が根本にあります。

2月10日

初午（はつうま）・・・2月最初の午の日のこと。全国各地の稲荷神社で豊作・商売繁盛・開運・家内安全を祈願し、お祭りが行われます。稲荷神の使いと言われるキツネの好物の油揚げや、いなり寿司（東日本：米俵に見立てた俵型、西日本：キツネの耳に見立てた三角形が主流）、初午団子などを供える風習もあります。



恵方巻きとは・・・

その年の恵方を向いて願い事を思い浮かべながら切らずに食べます。太巻きのまま1本を無言で、最後まで食べることによって「縁を切らない」・「縁起を担ぐ」という意味があり、縁起が良い太巻き寿司です。
★★具材の数は7種類が縁起物！！ 『7』という数字は、福の神として知られている「七福神」に由来していると言われています。無病息災や商売繁盛などの幸福を願い、7種類の具材を使用して海苔巻きにすることで、「福を巻き込む」・「体内に取り入れると福がくる」という意味があります。

♡2月14日は、バレンタインデー。



○チョコレートとココアの違ってなあに??

どちらもカカオ豆から出来ていますが、カカオ豆を発酵・乾燥させて作るカカオマスにカカオバターやミルク、砂糖を加えて固めたものがチョコレート、カカオマスから脂肪分のカカオバターを取り除いてパウダー状にしたものがココアです。凝固作用のあるカカオバターの量を調整することで、ふたつの美味しさが楽しめるようになります。

2022年の恵方『北北西』

～おしらせ～

- ・1月の食育活動として、7日にならせ餅作りを行いました。以上児さんがお餅つきをし、出来上がったお餅を未満児さん、以上児さんがそれぞれ丸めて、各クラスの木の枝に紅白のお餅をならせました。そして、15時のおやつにきな粉餅（未満児：きな粉おはぎ）をいただきました。
- ・2月の食育活動は、そらぐみさんを対象にしたみそ作りを予定しています。大豆を洗ったり潰したり、子どもたちと大豆からみそを作ります。

旬を食べよう！！ ～2月～

さわら たら いわし しらうお たい
 ぶり さば のり キャベツ みずな
 ごぼう こまつな だいこん ねぎ なのはな
 ブロッコリー カリフラワー かぶ
 れんこん はくさい ほうれんそう あずき
 レモン いよかん オレンジ デコポン

