



# 給食だより 2月

発行日 1月30日

一年で最も寒い時期となり、風邪や感染症が気になる季節になりました。園では寒さに負けず、元気に過ごす子どもたちの姿が見られます。毎日の給食では、身体を温め、元気な身体をつくることを大切にしながら、安全でおいしい食事の提供を心がけています。

## 節分



2月3日は節分です。季節の変わり目には邪気が入りこみやすいと伝えられており、「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまきます。そして、歳の数だけ（または歳の数に1つ加えて）豆を食べる習慣があり、病気や災いを追い払い、1年の家族の健康と幸福を願います。また、恵方巻をその年の恵方に向けて丸かじりすると、願い事が叶ったり、幸福に恵まれ無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。

\*園では豆まき後に食べる福豆をボーロ（小麦・乳・卵未使用）で提供をします。福豆は、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもにリスクがあり、のどや気管に詰まらせる危険性があるため、くちどけの良いボーロを福豆に見立てて食べる予定です。

## ～お知らせ～

1月14日にならせ餅作りを行いました。みんなでお餅をつき、出来上がったお餅を丸めて各クラスの木の枝に紅白のお餅をならせました。

2月は味噌作りを行う予定です。

今年度もそら組が味噌作りを体験します。出来上がった味噌は、給食で提供する予定です。



## 2月の旬

さわら たら いわし さば  
のり きゃべつ みずな ごぼう  
こまつな だいこん ねぎ  
ブロッコリー カリフラワー  
かぶ れんこん はくさい いら  
いよかん いちご ポンカン

### ☑ごぼう

独特の風味と食感が特徴的なごぼうは、日本の食卓でおなじみの根菜です。ごぼうは様々な野菜の中でも食物繊維の含有量が非常に豊富です。ごぼうに含まれる食物繊維は、水溶性食物繊維である「イヌリン」と、不溶性食物繊維である「リグニン」が代表的で、それぞれ異なる働きによって腸内環境の改善や全身の健康維持に貢献します。

### ☑ポンカン

ポンカンは寒さが深まる冬に旬を迎え、香り高い果肉は、ジューシーで甘みがしっかりしているのが特徴です。また、柑橘類のなかではビタミン・ミネラルが豊富で、抗酸化作用によって老化防止、肌荒れ解消、免疫力強化、動脈硬化・がんの予防に効果を発揮するビタミンCのほか、目に必要不可欠なロドプシンという物質を作るのに重要な働きを持つビタミンAも多く含まれています。