

2月 給食だより

みちのこ保育園
令和6年2月1日

2月になりました。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。お外で元気いっぱい遊ぶ子どもたちを見ていると、こちらまで元気をもらえます。インフルエンザや胃腸炎などさまざまな感染症が流行っておりますが規則正しい生活習慣やこまめな手洗いうがいなど心掛け感染症に負けない元気な身体を目指しましょう！

今年の節分は2月3日です

「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」が節分です。

二十四節気における大晦日のような日をいいます。節分には、その年の良い方角とされる恵方を向いて食べる巻き寿司(恵方巻)を食べます。福を巻き込むという意味を込めた巻き寿司のため、七福神にあやかり、七種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。今年の恵方巻の方角は「東北東」です！みんなで無病息災を願いましょう。



大豆を食べよう！

日本が世界の最長寿大国となった理由として、栄養バランスの良い食事があげられています。そのなかで大豆は肉と匹敵する量のタンパク質を含んでいることから「畑の肉」ともいわれ、海外でも注目されています。アメリカでは「大地の黄金」とも言われているそうです。

煮物にしたり、スープにいれたり片栗粉で揚げて甘辛くしてみたり。レパートリーを増やしていろいろな料理に登場させたい食材ですね☆



食育体験

2～5歳のクラスを対象に「だし」について食育体験を行いました！用意したのは、かつおだし、こんぶだし、煮干しだしの3種類です。最初にお出汁についてのお話を聞いて、次にかつお節、昆布、煮干しを実際に触ったり、匂いを嗅いだりと観察をしました。最後に、それぞれの食材から摂った出汁の飲み比べを行いました。保育園でのお出汁の経験が記憶として残り、大きくなってからも親しみのある味として感じてもらえたら嬉しいです。