



# 2月 給食だより

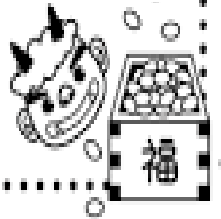
大宮みちのご保育園

暦の上では春ですが、1年で1番冷え込む季節ですね。感染症や風邪の流行もまだまだ心配されます。「手洗いうがい」「質の良い睡眠」「適度な運動」「栄養バランスの整った食事」をこころがけ元気よく過ごしましょう！

## 節分とは

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをして悪い物を追い出す日です。

暦の上で春が始まる2月4日(立春)の前の日ということで、2月3日になったといわれています。



## 恵方巻き

由来は定かになっていなく、大阪の花街で節分を祝ったり商売繁盛を祈って食べたという説が有力で、一本を丸々食べることで、幸福や運を一気にいただくという意味が込められているそうです。

今年の恵方は【北北西】です！



## 《節分メニュー》



### やこめご飯 大人2人子ども2人分

・米	300 g	・塩	6 g
・ゆで大豆	60 g	・しょうゆ	6 g
・しらす干し	30 g	・和風だしの素	適量
・ひじき	4.8 g		
・人参	48 g		

- ① ひじきは水で戻します。  
人参はみじん切りにします。
- ② しらすは熱湯をかけ水気を切っておきます。
- ③ 炊飯器にお米・大豆・しらす・ひじき・人参・調味料をいれて炊きます。