



## 2月 給食だより

大宮みちのこ保育園

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心がけ元気よく過ごしましょう。



### 節分のおはなし



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭でもお子さんと一緒に恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



### 〈大豆の栄養素〉

大豆は「瘤の肉」と言われるほど、体を作る栄養素であるたんぱく質が豊富です。大豆から作られる食品には、大豆の栄養成分が消化・吸収されやすくなっているものや加工されることで新たな成分が加わり栄養がアップするものもあります。大豆から作られる食品は、味噌、醤油、納豆、きな粉、豆腐、油揚げ、おから、ゆばなどがあります。給食でも様々な大豆製品を使った献立作成をしています。毎日の食事の一品は大豆製品を入れた献立を入れてみてはいかがでしょうか？



### みそ作り



らいおん組さんがぞう組さんの時に仕込んだ手作りみそを1月の給食で提供しました。

1年寝かせたみそは大豆の甘みとうま味がたっぷりの美味しいみそになりました。

今年もぞう組さんが手作りみそを仕込みます。出来上がりは1年後。らいおん組さんになってみんなで食べる日が待ち遠しいですね。美味しいみそになりますように！

