



2月

# 給食だより

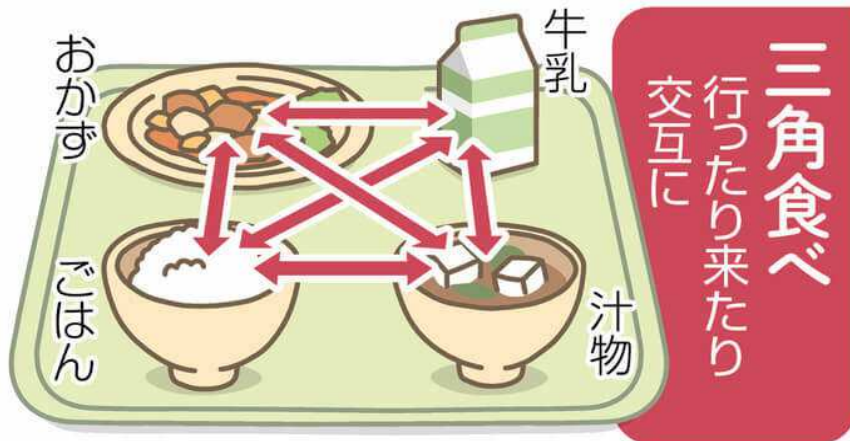
杉戸みちのご保育園  
令和6年2月1日

まだまだ寒い日が続いていますが、本年度も残すところ2ヵ月を切りました。  
寒さや乾燥が気になる時期でもありますので、感染症や風邪などに負けないよう、バランスよく食事を摂り、しっかり免疫力をつけて予防していきましょう。

## 三角食べをしよう！！



「三角食べ」とは、ご飯、おかず、汁物などを順番に少しずつ食べていく方法のことです。  
子ども達の偏食や好き嫌いをなくす狙いで学校給食で指導されていました。  
三角食べをすると、すべての食材をまんべんなく食べられるためバランスが良いというメリットがあります。口の中でいろいろな料理が混ぜ合わさることで料理の味わいが広がるメリットも。味が広がり、食材をより味わおうとするため咀嚼回数が増して満足度も高くなります。  
是非、家庭でも三角食べ方法を取り入れてみて下さい！



## 節分について



節分とは「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。  
悪いものを(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをします。節分の日、その年の恵方を向いて願い事を思いながら話さずに食べると願いが叶うと言われていました。



## 今月の食育活動

20日のおやつは、今月、節分行事があるので恵方巻の代わりに手巻き寿司を巻いてもらいます。自分で手巻き寿司はあまり経験がないかと思いますが、楽しんで挑戦しましょう。  
14日はバレンタインなのでメニューもバレンタインにちなんだものになっています♡