



2月 給食だより

令和6年 2月1日 南通りすこやか保育園

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごすには毎日の食事が大切です。バランスよく色々な物を食べましょう。

2月3日は節分です



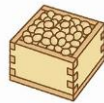
節分には「季節を分ける」という意味があります。日本には四季があり暦のうえではそれぞれの季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前の日を「節分」といいます。昔、立春から新しい年が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされています。

節分の日には、豆まきをする風習があり、悪いものを追い払い、副を呼び込むという言い伝えがあります。また、近年では「恵方巻」も浸透しています。恵方巻は、その年の吉方となる方角を向いて食べると、無病息災のご利益があるといわれています。七福神にちなんで7種類の具材を使用することが特徴です。食べる時は、縁が切れたり、福が切れたりしないように包丁で切らずにそのまま食べることが良いとされています。



2024年は
「東北東」です

大豆たんぱく質



たんぱく質は、体内で「アミノ酸」に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、ヒトの体では合成できないアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、全部で9種類あります。大豆には、この必須アミノ酸が、豚、牛、鶏などの肉類に負けないくらい多く含まれています。

また大豆は、消化に時間がかかるため、空腹を感じにくく、脳の活性化にもとても良いとされています。

保育園では、人参、キャベツ、もやしなどを食べやすい大きさにカットして茹でて、納豆とお醤油で和えた「納豆和え」や、焼き麩にきなこをまぶした「おふらすく」も子どもたちに人気の定番メニューです。

☆クッキングのお知らせ☆

2月15日（木）ばら・ひまわり・さくら組
クッキーをつくる予定です♪
準備する物：エプロン/三角巾/マスク
爪は短く、清潔にしましょう。



☆さくら組リクエストメニュー～☆

みんなが大好きな給食♪
その中でも一番好きなメニュー、卒園までにもう一度食べたいメニューは何か？
さくら組さんにアンケートを実施中！

一番人気のメニューがお別れ会に登場しますよ！
お楽しみに・・・♡

