



2月 給食だより

2020.02.01 フジオひまわり保育園

2月と言えば節分ですね。

なぜ節分で豆まきをするのでしょうか？豆は「魔滅」という漢字をあてることがあり、「魔」を「滅ぼす」という意味から、豆まきをするようになったと言われています。また、炒った豆を使用するのも「射る」にかかっているそうです。

玄関などに飾る柊鰯(ひいらぎいわし)は、いわしを焼いたニオイと柊のトゲで鬼を突いて追い払う説と、いわしを焼いたニオイで鬼をおびき寄せ、柊のトゲで目を突いて退治する説があります。

この柊鰯ですが、「どんなに価値のないつまらないものであっても、信じる人にとっては、ありがたく価値のあるものとなる」を意味する、「鰯の頭も信心から」の由来にもなっています。

昔からある日本の行事は、色々な意味や願いが込められています。様々な行事を楽しみながら、今年も豊かな1年にしたいですね。



今月の世界の料理・日本のご当地グルメ

4日、18日…ギリシャ:ほうれん草パンケーキ(パンケーキは古代ギリシャで発祥したと言われています…)

27日…長崎県:里芋めしおにぎり(里芋のほっこりした食感が楽しめるおにぎりです)



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。