

2月 給食だよ!

フジオひまわり保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。

2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。

三寒四温という言葉を知っていますか? 3日間ぐらい寒い日が続く、その後に4日間ぐらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が続くと春が訪れると言われていいます。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、春を待ちましょう。



鬼は外!

節分は、1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。「鬼は外、福は内」と叫んで鬼を追い出し、福が出て行かないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。「みんなが1年間元気に過ごせますように」とお祈りしましょう。

ダイズを食べよう

豆まきに使うダイズは「畑の肉」といわれ、肉と同じくらい良質なタンパク質が含まれています。1日1回はダイズ製品を食べるようにして、毎日元気に過ごしましょう。
給食では、3日に大豆入り具だくさんみそ汁の「節分汁」を提供します。

3日に「恵方巻き風おにぎり作り」の食育をします。ツナときゅうりのサラダ巻き風と、納豆巻き風の2種を作ります。園では、子どもでも食べやすいように板のりではなく刻みのりをまぶして提供します。また14日には、フルーツたっぷりの「バレンタインパフェ」を提供します。2月は美味しいイベントがいっぱいです。たくさん食べて寒い季節を乗り越えましょう!

おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか? すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。

