

給食だより

NO.10

2月

松葉保育園

令和 8年 2月

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」で、暦の上では春を迎えます。寒さに負けない体を作るためには、睡眠、運動、食事が大切です。早寝早起き、適度な運動、朝昼晩の3食をきちんと食べることを心がけ、より一層体調管理に気をつけて風邪などのウィルスに負けない、元気な体を作りましょう。



豆まき

節分は、季節の変わり目に一年の健康と幸せを願う日本の行事です。みんなが元気に過ごせますようにという願いが込められ、昔から豆まきをして鬼(病気や災い)を追い払い福を呼び込むと言われています。古くは中国から伝わった「追儺(ついな)」という邪気を追い払う儀式が始まりとされているようです。園でも子ども達と豆をまきながら、それぞれの「鬼」を払いたいと思っています。

当日の給食では節分にちなんで、恵方巻、鬼のホットケーキの提供を予定しています。行事食を通して食べ物に興味を持つ、日本の文化に親しむ、そんな経験につながることを大切に、季節を感じながら食べる楽しさを伝えていけるようにしたいと思います。



お店屋さんごっこ

今月5日にお店屋さんごっこが行われます。ポップコーンやクッキーを売り、他のお店では自分たちが作った品物売って楽しみます。こうした活動を通して、社会のルールや仕組みを少しずつ学んでいきます。すずらん組さんは食育もかねて型抜きクッキーを自分たちで作成します。生地の中に型がどのくらい入るか考えながら自分で作ったクッキーを美味しくいただきたいと思っています。



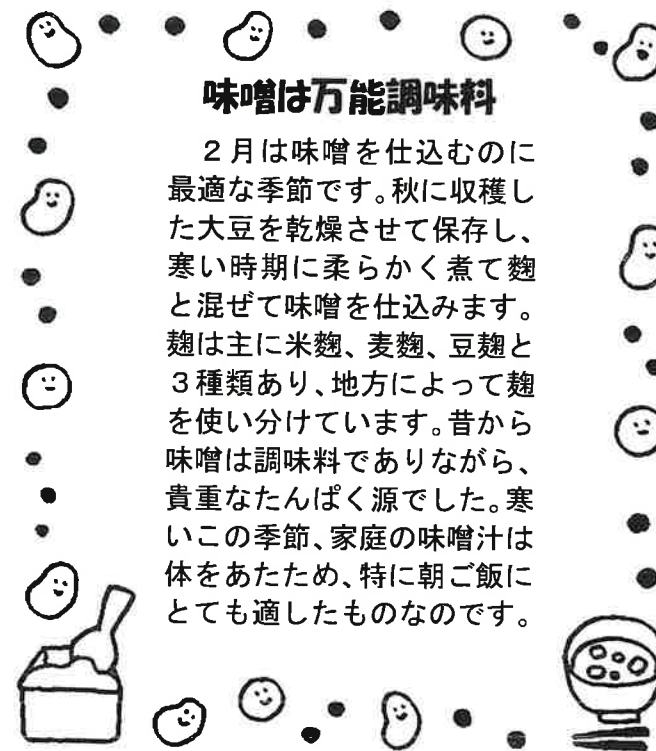
丈夫な体をつくる食べ物

病気からこどもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆などの発酵食品を含む食べ物で酵素を取ることがおすすめです。毎日の食事で、卵、魚、肉、大豆製品をバランス良く選び、野菜や果物でビタミンの摂取を忘れないように心がけましょう。

寒い冬に耐えて育つ冬野菜はビタミンAやビタミンCなど栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやレンコンはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体も温まります。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに最適な季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。麹は主に米麹、麦麹、豆麹と3種類あり、地方によって麹を使い分けています。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。寒いこの季節、家庭の味噌汁は体をあたため、特に朝ご飯にとても適したものなのです。

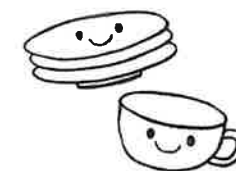


丁寧に食器を使おう

最近保育園で食器を割ってしまうことが多く見られます。ワゴンで給食を運ぶとき、配るとき、給食を食べているとき、お片付けをするとき、食器を丁寧に使いましょう。食器にひびが入ったり欠けたりしてしまうとけがをすることもあります。園では、毎日の食事の中で食器を大事に扱うことを伝えていますが、ご家庭でも、子どもたちに今一度食器の使い方についてお話してみてください。食器を大切に使うことでたのしい食事の時間にしましょう。

★食器を丁寧に使うポイント★

- ☐ 食器を運ぶときはゆっくりしっかりと持って運ぶ
- ☐ 食器を重ねる時は、そっと静かにきちんと重ねる
- ☐ 食器を乱暴に扱わない



食卓のすすめ

3月は早いものですすずらん組さんと過ごす最後の月となります。3月の給食にすずらん組さんのリクエストメニューを入れた献立を取り入れます。今年のすずらん組さんは何をリクエストするのか、どんな給食になるのか、ぜひ楽しみに待っていてください。