



給食だより

2023年 2月



五色橋保育室



2月3日は節分です。



文字通り、季節の分かれ目のことを節分といいます。今年は2月4日頃の立春の前日の2月3日が節分です。節分は病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。厄を払い、新年の幸せを願う豆まきを行います。「鬼は外！福はうち！」の掛け声とともに豆をまいて、鬼をやっつけましょう！豆まきは、夜に行うのが良いとされています。恵方巻は、節分の夜にその年の恵方を向いて食べると、商売繁盛や無病息災で過ごせるなどのいわれがあります。願い事をしながら、一言も話さずに食べ切ると、願い事が叶うとも言われています。このような行事を通して、子どもたちとのコミュニケーションを図ってみてください。



恵方巻のひみつ

今年の恵方は「南南東のやや南」です。
元々、恵方巻には七福神をイメージした7種類の具が使われていました。具材と意味を紹介するので、おうちで作る際には参考にしてみてください。

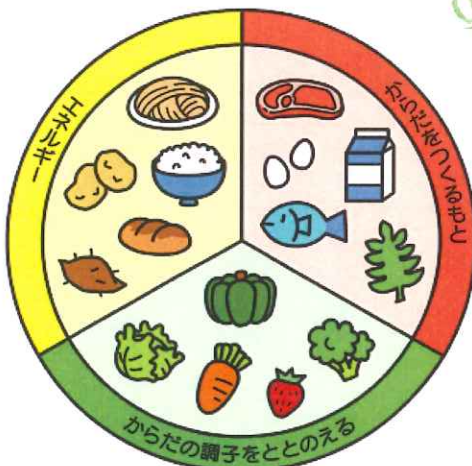
- かんぴょう 細く長い形から、長生きの願いがこめられている。
- しいたけ煮 傘の形が陣笠に似ている為、身を守ってくれるという意味がある。
- 伊達巻 黄色い色は、財の豊かさ、金運のゲン担ぎとして使われる。
- ウナギ うなぎのぼり、という言葉のように、出世や上昇などの意味がある。
- 桜でんぶ 鯛などの白身魚をピンク色に染めたもので、めでたい、華やかさを表す。
- 海老 目が飛び出ていることから、めでたし、という語呂合わせに使われる縁起物。
- きゅうり 名前から、9つの利をもたらしてくれるといわれている。

子どもたちが喉に詰まらせないように注意して、様々な恵方巻を楽しんでください！



三色食品群って何？

献立表の右側には、その日の食材を3つのグループに分けて書いてあります。「血・骨・肉になるもの」はたんぱく質を主とする食材です。「熱・力になるもの」は炭水化物や脂質を主とする食材で、エネルギーを作り出します。「体の調子を整えるもの」はビタミンやミネラルが豊富な食材で、体の様々な活動に欠かせないものです。体を作って、体を動かして、体のメンテナンスをするという3つのはたらきです。これら全てをバランス良く食べる事が、健康に生きるために重要です。



☆誕生会メニュー☆ 1/20

☆給食☆

- ・パン
- ・チキンバーグ
- ・マッシュポテト
- ・ブロッコリーサラダ
- ・ころころスープ
- ・いちご
- ☆おやつ☆
- ・ジャムセレクト
- ホットケーキ

