



給食だより

2026年2月
辰巳第二保育園

2月は暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。1年で最も寒い月になるので、体調管理に気を付けて暖かくして過ごして下さい。

また、2月3日は節分です。園では2月2日に節分会があります。大豆や恵方巻を通して、食べ物の意味や由来に触れていく食育を行います

豆まきで元気に鬼と対決したあとは、給食を残さず食べて鬼に負けない体を作りましょう。



2月3日の節分



節分は「季節の分かれ目」に行われる、邪気を払う日本の伝統行事です。季節の変わり目で体調を崩しやすく、寒さの中で風邪をひきやすい時期でもあります。そんな時期だからこそ、悪い気を外に追い出し、良い気を家の中に呼び込む「豆まき」が行われていたのです。

今年の恵方は「南南東」です。恵方巻は、その年の恵方を向き願い事をしながら無言で食べるルールです。話すと運が逃げてしまうと考えられています。

園では、2月2日に豆まきを行い、給食は節分にちなんだメニューでおやつに恵方巻を食べます。楽しみにして下さい。

大豆の栄養

豆まきには、大豆を使いますが大豆は畑のお肉と言われたたんぱく質などの栄養が詰まっています。栄養価の高い大豆は、腸内環境を整え、認知機能や骨や血管の健康維持に役立ちます。

また、納豆・豆腐・油揚げ・豆乳・大豆ミートなど、加工品としても食卓に取り入れやすい食材です。大豆製品を活用し、日々の食卓に取り入れてみましょう。

※炒り豆、枝豆等の豆類、ナッツ類などの硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。詰まると窒息しやすく、大変危険です。(消費者庁より)

レシチン
動脈硬化予防
記憶力アップ

イソフラボン
骨粗しょう症
の予防

大豆たんぱく
コレステロール
低下



1月の食育

すずらん組…玉ねぎの皮むき

野菜を怖がらずに積極的に触り、玉ねぎの皮のパリパリとした感触を楽しみました。皮むきも、少し先生たちがお手伝いをするとうちに剥くことができました。

もも組…白菜ちぎり

野菜をちぎる作業にも慣れていて、楽しく触っていました。他クラスに兄弟がいるこどもたちに、ちぎった白菜はお兄ちゃんとお姉ちゃんも食べることを伝えたら、嬉しそうにして作業を頑張っていました。全体的に落ち着いて出来ていて最初の食育と比べて成長を感じられて良かったです。

ひまわり組…七草粥作り

七草の実物と七草が書いてある紙の資料を比べてどれがどの七草か観察しました。こどもたちが自分で考えることで、より行事の内容に興味津々で楽しみました。

また、七草粥作りでは、七草を包丁で切り、鍋で茹でてお粥と混ぜました。初めて葉物を切り繋がっていた部分もありましたが、包丁には慣れてきて落ち着いて出来ました。

