



# 給食だより



暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く体調を崩しやすい時期です。手洗いうがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう！



## 行事と行事食



日本には普段通りの生活を送る「ケの日」と特別な「ハレの日」があり、ハレの日に食べる食事を行事食と言います。行事食には「邪気を払う、健康長寿、無病息災」等の願いが込められており、日本独自の食文化として受け継がれてきました。

2月は節分があります。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目は悪い気（邪気）が入りやすいと言われており、その悪い気を「鬼」に例えて、鬼を追い出して福を取り込む行事として節分は定着しています。「鬼は外〜」のかけ声とともに、豆をまくのは「魔滅（魔を滅する）」に例えられ、豆の力を持って、災いを払うという意味があります。

行事にふれながら、たくさんごはんを食べて「悪い鬼」を元気いっぱいやってほしいですね。



保育園でも3日は節分にちなんだ献立になりますので、楽しみにしててください。

## おすすめ給食レシピ



### いわしの蒲焼き

【材料：1人分】

いわし	1尾
しょうが	0.8g
酒	0.8g
片栗粉	6g
油	3g
〈タレ〉	
三温糖	2g
醤油	2g
みりん	1g
水	2g



#### 【作り方】

- ① 生姜・酒で下味をつける
- ② 片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする
- ③ 両面がきつね色になり、火が通ったらタレを回しかけ、全体がなじんだら完成。

※表記はこども1人分の目安です。

## 食育集会『春の七草について知ろう』

新しい年になり初めての食育集会を行いました。お正月はどんな料理を食べましたか？おいしいものを食べた子も多いと思います。そんな年末年始の疲れた胃腸を癒してくれるのが「七草粥」です。会では七草の名前を知り、実際に触れて観察しました。午後おやつで“七草粥”を提供し、お当番さんが食事の挨拶の前に「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すすな、すすしろ」と覚えた“春の七草”の発表をしてくれました。七草を思い出しながら、食べ慣れない七草粥でしたが、良く食べていました。これで今年一年も元気に過ごせそうです。



## 免疫力を高めて感染予防

2月は暦の上では春ですが、1年で寒さが最も厳しい月です。気温・湿度が低く、空気が乾燥しがちなこの時期は、インフルエンザウイルスやノロウイルス等の感染症が流行しやすくなります。予防には手洗いうがいはもちろん、バランスの良い食事をとる事が大切です。ビタミン豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが多いりんごやごぼう等、ウイルスに対する免疫力を高める食材を取り入れながら、この季節を元気に乗り切りましょう！

