

2月 給食だより



令和4年

伊万里保育園



暦の上では立春を迎える2月は、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。2月3日は、節分です！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毎日の食事は栄養があるものをきちんと摂って、寒さを乗り切りましょう(^▽^)/

- 【 主食 】 ご飯、パンなど主にエネルギーのもとになる食べ物
- 【 主菜 】 肉、魚、卵、大豆製品など体をつくるもとの食べ物を使ったおかず
- 【 副菜 】 野菜など体の調子を整えるもとになる食べ物を使ったおかず
- 【 汁物 】 水分補給の他、ミネラルやビタミンなどの足りない栄養素を補うおかず



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子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メニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。又野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに摂りましょう。冬は1日に1個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を祓う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を『恵方巻き』といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って、楽しく1年の健康と幸せを祈りましょう。



手作りみそができました！

11月に年長さんと仕込んだ味噌が、発酵してきて、そろそろ食べ頃になりました。2月の給食で9日たけ組さん、15日まつ組さんと一緒に味噌汁を作ろうと思います。初めての事前味噌の味はどうか？楽しみです(^.^)

《今月の予定》

- 9日 クッキング 味噌汁（たけ組さん）
エプロン&三角巾を持たせてください。
- 14日 ハンバーガー作り（年長さん）
- 15日 クッキング 味噌汁（まつ組さん）
エプロン&三角巾を持たせてください。
- 16日 誕生日会（以上児のご飯はいりません。）
- 25日 お別れ遠足（ジュースとお菓子があります。）
♥愛情いっぱいのお弁当をお願いします。



