

給食だより

文殊乳児保育園
令和6年度2月号



2月は寒さが一段と増してくる季節だと言われていたのですが、今年は例年より温かくなるそうです。とはいえ季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

節分の日はいつ？

節分といえば2月3日と答える方が多いと思いますが、節分は必ずしも2月3日とは限りません。なぜなら節分は「立春の前日」と決められているからです。立春は年により日付が変わるので、それに合わせて節分の日付も変わります。ちなみに今年は2月2日が節分になります。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域によって殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、

「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

年齢の数だけ豆を食べる理由

地方によって節分は「年取りの日」とされており、節分にひとつ年を取ると考えられています。そのため、「節分に年の数だけ豆を食べる」という風習が残っているとされています。自分の年齢の数だけ豆を食べると、体が丈夫になって病気になりにくくなるといういわれがあります。



誕生会メニュー (19日)

- ★小松菜チャーハン
- ★豆腐とツナの小判焼き
- ★千切り野菜
- ★春雨スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



お弁当の日
12日(水曜日)



味噌は万能調味料



2月は味噌を仕込むのに適した季節です。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麴と混ぜて味噌を作ります。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。主に麴は「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源なのでたんぱく質を取りたい朝ご飯に味噌汁は、とても適したもののなのです。保育園ではぞう組のお友達が味噌作りをします。卒園アルバムと一緒に配るのでぜひご家庭でもお子さんと一緒に味噌汁を作られてみてください♪