

# 給食・食育だより No. 11

平成 29 年 2 月 1 日 南日野保育園

節分を過ぎるともう春と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。  
暖かくなったり寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。  
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』



節分の日には、豆まきをして「鬼(邪気)」を払います。

豆まきには悪魔のような鬼の目「魔目〔まめ〕」にめがけて豆を投げれば「魔滅〔まめ〕」すなわち魔が滅するという意味があると考えられています。これらの意味から、豆は鬼を払う道具でありながら、鬼そのものとらえられていたようです。そのため、節分の豆まきの際は鬼である豆を家の外に投げながら「鬼は外」と唱えます。

豆まきの他、鬼を払うため鬼が嫌う柗〔ひいらぎ〕の枝に鱈〔いわし〕の頭を刺したものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を年の数だけ食べるなどの習慣が現代も続いています。

### 2月のお誕生日メニュー

ごはん  
ロールキャベツ ココアクリーム  
マッシュポテト ワッフル  
みそ汁  
フルーツ

### 子どもたちに人気のメニュー

#### バナナケーキ

ホットケーキミックス 200g  
バナナ 360g  
豆乳 200g  
砂糖 26g

①バナナの皮をむき小さく切り豆乳、砂糖、

バナナをミキサーにかける②・①とホットケーキミックスを混ぜオープンで、190℃で30分程度焼いて出来上がり。

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを押さえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



保育園ではたんぽぽ組も箸を使い始めました。興味をもって一生懸命使う子、まだまだ上手く使えずに途中でフォークに変えるなど子ども達一人ひとりのペースで無理なく使えるようになって欲しいと思います。そこではお兄さんお姉さんも優しく教えてくれています。