

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』



節分の日は、豆まきをして「鬼(邪氣)」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柊〔ひいらぎ〕の枝に鰯〔いわし〕の頭を刺したもの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るです。

2月のお誕生日メニュー

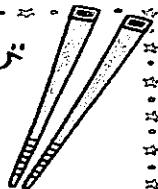
ごはん
ロールキャベツ ココアクリーム
マッシュポテト ワッフル
みそ汁
フルーツ

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

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。
ポイントを踏まえながら、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 材料…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑り止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。

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°Cで30分程度焼いて出来上がり。