



給食だより



R7. 2月 うとほいくえん

寒さと共に乾燥した風が身に染みる季節となりました。毎年この時期には、ノロウイルスなどの感染症が流行しています。節分には、豆まきをして、病気を吹き飛ばしましょう。また、お豆や野菜、お肉も魚もなんでもバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。



～2月2日は節分～

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では、春は一年の始まりとされ特に大切にされてきました。悪いもの(鬼)を追い払い、いいもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。芽が出て追い出したはずの悪いものが育たないように、必ずいった豆を使うようにしましょう。

今日は何の日？

煮干しの日



2月
14日

「に(2)ぼ(1=棒)し(4)」の語呂合わせに由来して、全国煮干し協会が1994年に制定しました。

おもに西日本では煮干しの事を「いりこ」と呼びます。

宇土保育園では、いりこをお出汁として使用したり、おやつでは、大豆といりこのカリカリなどにも使っています。

いりこには、カルシウムが多く成長期には欠かせない栄養素です。

また、よく噛まなければならないことから、あごの力(噛む力)の発達にも良いとされています。

恵方巻きとは？

節分に恵方を向いて無言で食すると縁起が良いとされる巻寿司のことです。恵方巻きの食べ方としては、一人一本の巻きずしを食べます。その際、縁が切れたり、福が途切れたりしないよう包丁で切ってはいけません。

七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。

また、巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるといわれています。そして、その年の歳徳神がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向きます。最後は、願いごとをしながら、黙々と最後まで食べます。

しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。さらに、目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあります。

栄養がつまった冬野菜

大根、ほうれん草、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

お給食にも、さまざまな冬野菜を入れています。栄養をたっぷり取って、寒い冬を乗り切りましょう！



どうして一本丸かじりするの？

それは、一本丸ごと食べる事で幸福や、商売繁盛の運を一気にいただく、ということの意味している事が大きいようです。途中で止めることで運を逃すことなく、恵方巻きを一本丸ごと食べる事で年の幸運を願います。

今年の方角は…**西南西**です

