



きゅうしょくだより

平成31年2月1日
八千代保育園



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。体力も低下し風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。寒い冬に負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。手洗い、うがいとバランスのとれた食事で厳しい寒さを乗り切りましょう。

節分

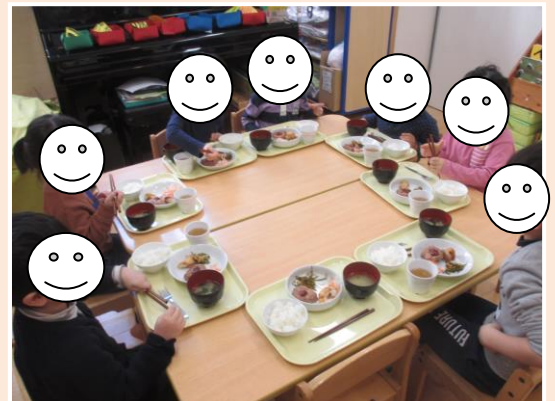
2月には節分の行事があります。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられ、それを追い払うために「鬼は外、福は内」と声を出して豆をまき、鬼に豆をぶつけ玄関から家の外に出します。豆を自分の年の数だけ食べると一年間無病息災で過ごせると言われています。日本のおまじないや風習に登場する食べものは健康に良く、自然法則に則ったものばかりですが大豆もそのひとつです。大豆の30%はたんぱく質で、ビタミンやイソフラボンもたっぷり。そのままかじる事は節分くらいですが、味噌やしょうゆなど色々なものに加工されて普段から口にしていると思います。豆まきをしたらよく観察してみるとおもしろいかもしれません。

給食では節分献立としてお昼に鬼さんカレー、おやつには恵方巻風フルーツロールが登場します！今から楽しみです♪

ぞう組さんが調理保育を行ないました♪

今回はハンバーグにデザートのパイで作った星型ツリーの2種類です。パイシートをめん棒で伸ばしたり、星型に型抜きしたり…ハンバーグはこねて丸めて…たくさん作業があったけど一生懸命作っていました！

おいしく完成して皆でたくさん食べました♪



『らいおんみそ』情報☆

お待ちかねの『らいおんみそ』、もう出来上がりの時期です。らいおん組さんは気になって気になって給食室まで「みそは〜？」と聞きにくることもあります。実は年末の様子を見て幼児組で味見もしていました。だしに溶かしてみそ汁で…ちょっと食べただけなのにとってもおいしくて皆ビックリ！これから給食でみんなのみそ汁になったり、色々変身しておいしく食べられるのが嬉しいです♪

