



きゅうしょくだより

令和2年2月3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。



2月3日は節分です



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。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆は肉や卵にも負けない良質なたんぱく質を含んでいます。しかもこのたんぱく質は食品から摂取しなければならない必須アミノ酸全てをバランスよく含んだ良質なたんぱく質です。必須アミノ酸とは人の体内では作り出すことのできない9種類のアミノ酸で体の機能を保つために重要な役割を持ちます。さらにコレステロールは一切含んでいないので、普段の健康的なバランスの良い食事を考える時、とても優秀なお助け食材となります。給食の献立も節分仕様になっていて、**鬼さんカレー**や**恵方巻風ロールケーキ**を出しますので楽しみにしててくださいね♪



☆調理保育☆

らいおん組さんが春巻きとみそ汁を作りました★今回は2月のカレー作りに向けて包丁の練習をしました。春巻きとみそ汁の具を丁寧にカット！みんな集中して上手にできていましたよ♪



きりん組さんはきのこ汁にすいとん作り！すいとんの生地をこねて丸めたり、きのこをさいたり…お出汁のいい匂い～♪とっても美味しくペロリと食べました☆

