



# 食育だより

## 今年の節分は2月2日…

今年の節分(立春の前日)は、2月2日(日)です。毎年2月3日と思われていた方も多と思います。お子さんと一緒にどうして今年は“2月2日”なのか？話してみるのもいいですね…(^\_-)☆



**イワシ**  
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使用します。

**大豆**  
いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

**恵方巻き**  
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年西南西)を向いて食べるといふものは、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

**そば**  
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

**こんにゃく**  
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



\*保育園では、2月3日(月)に節分の行事を行い、節分メニューを提供します。

△節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です△



## 2月25日非常時給食・おやつ

2月25日(火)に非常時給食・おやつを提供します。災害が起きた時などに職員がスムーズに対応できるようにと、子ども達が備蓄食を食べ慣れておくことを目的としています。

<b>乳児給食</b> 	<b>幼児給食</b> 	<b>午後おやつ</b> 
-----------------	-----------------	------------------



## 1月7日七草粥を食べました

毎年、お正月明けに午後おやつで「七草粥」を提供しています。今年はいつもお世話になっている八百屋さんのはからいで、七草の鉢植えをいただきました。七草のお話しをきき“無病息災”を願ってみんなで食べました。



- |   |  |
|---|--|
| <b>七草粥</b><br>・米 1合<br>・七草 1パック<br>・かぶ 小1個<br>・人参 1/4本<br>・だし汁 900cc<br>・塩 小さじ1/2<br>・醤油 小さじ1/2 | ①七草・野菜類をよく洗い、カットします。<br>②鍋にといだお米とだし汁を入れ火にかけ、お米がやらかくなったら、①の野菜類を入れます。<br>③野菜がやわらかくなり、お好みのお粥の状態になったら、塩・醤油を入れ味を調べて出来上がり！ |
|---|--|