



2月給食だより

令和6年2月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。2月には節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けて過ごすという意味もあります。栄養たっぷりの食事を摂り、寒さを乗り切りましょう。



豆

豆まきに使用する大豆「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質が豊富で大切な栄養もたくさん含まれています。豆腐、納豆、きな粉、しょうゆ、みそなどの大豆製品は日本人にとって欠かせない食べものです。大豆製品は1日1回食べると風邪をひきにくくなるともいわれています。



節分に食べる定番の食べもの

恵方巻き

その年の恵方に向けて願いごとをしながらしゃべらずに食べたり、包丁を入れずに丸々1本食べることで人や物との縁を切らないようにするといった意味があります。



いわし

節分には柗とイワシの頭を玄関先に飾るという習慣もあり、イワシを節分に食べることも多くなっています。油の多いイワシは焼くと煙が多くでます。鬼はこの煙を嫌うといわれていることから節分にイワシを飾ります。



* すみれ組 箸の練習をはじめました *

すみれ組では1月の中旬から箸の練習を始めました。はじめは「むずかしい〜」という声も多かったですが、箸にクリップをつけてみたり、クラスに“箸の木”を用意し、箸を使った日にシールをはってもらうことで、楽しんで箸の練習をすることができています。「箸使って食べられたよ!」と伝えてくれる子も増えています。今後も正しく箸が持てるよう見守ってまいります。



☆ めざせお箸マスター ☆

- ピースができる
- 箸に興味を持つ
- スプーンを鉛筆持ちできる

レベル1



- お箸1本を上下にうごかせるようになる



レベル2

- 2本のお箸でぐー・ぱーの練習



レベル3

- 食事のときに試してみる



レベル4

- お箸を使って毎日ごはんを食べる
- お箸のマナーを覚える

レベル5