



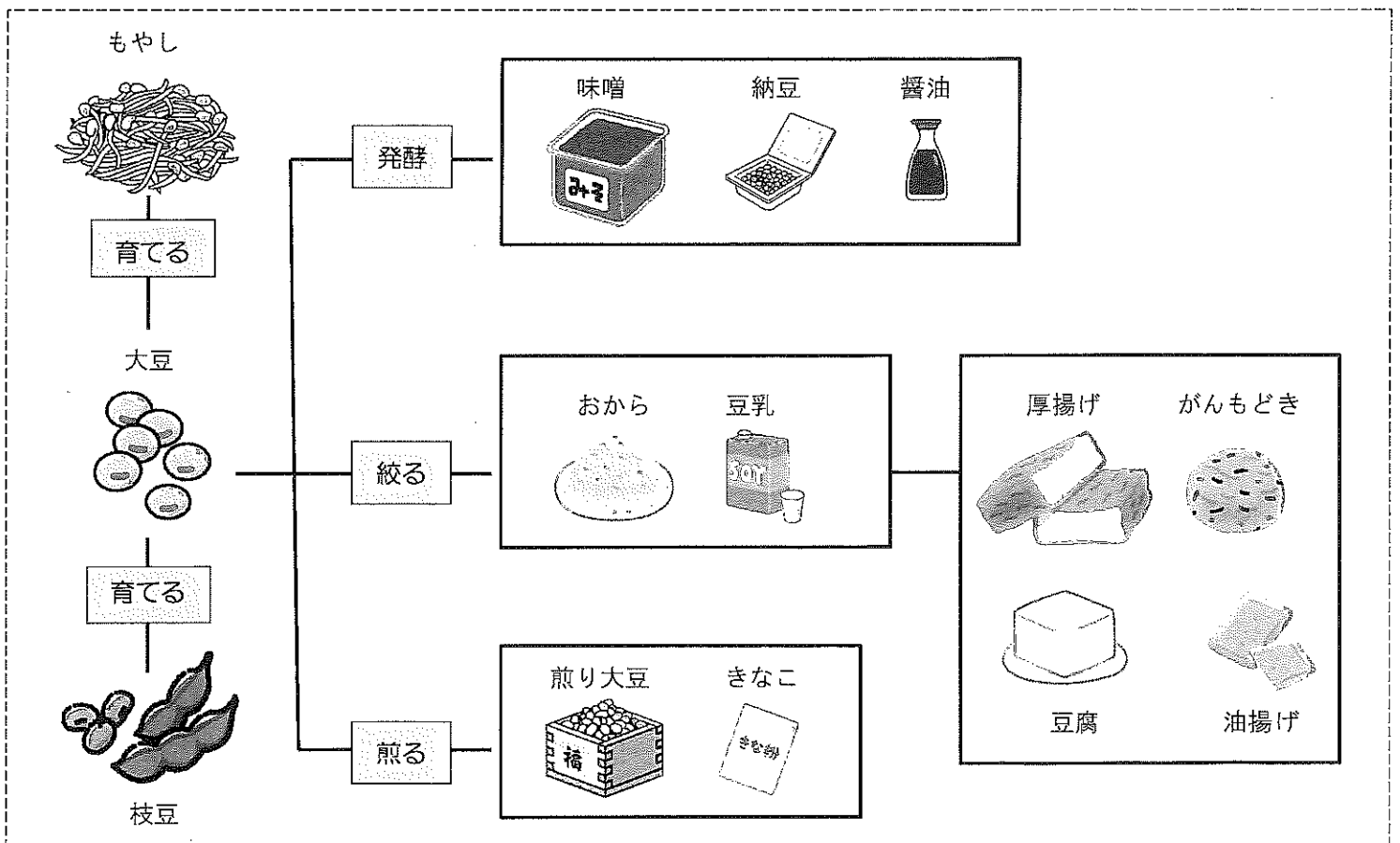
2月の給食だより

2025年1月31日 ひまわりやすにしこども園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けないよう、バランスの良い食事をするよう心がけましょう。また、2月2日は節分です。「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきをして元気に春を迎えましょう。

大豆から作られている食べ物

節分にちなんで大豆から作られている食品を紹介します。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています。ぜひ、取り入れてみてくださいね！



ぬか床作り(ゆり組さん)

米屋さんに米ぬかを頂き、ゆり組さんとぬか床作りをしました。初めて見る米ぬかに、子どもたちは「きな粉みたい」「それ何それ何？」と興味津々。塩と水を調節しながら加え、子どもたちが順番に混ぜました。ぬか床は2月頃に完成する予定です。ぬか漬けにして食べるのが今からとても待ち遠しいです。

