

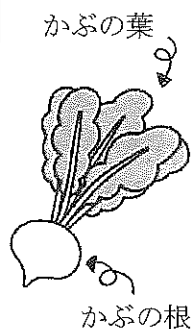
2月 給食だより

2026年1月30日 ひまわりやすにしこども園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

～旬の野菜かぶを食べよう～

かぶは、根は煮物・蒸し物・漬物に。葉は炒め物・汁物などに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。



給食では、いろいろな果物を出していて、今の時期では、みかんがです。種類もいろいろあって、その時期に出回っている物を出しています。「今日の果物なにかな？」と楽しみにしている子供たちの姿が見られます。ご家庭でも、冬の果物を一緒に選んだりむいたりしながら、季節を感じていただけたらうれしいです。



冬から春になる日「節分」豆知識

節分の日には、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

豆まき

災いや、災害を追い払うために大豆をまきます。自分の歳の数だけ豆を食べて、1年間の健康を祈ります。



恵方巻

商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて太巻きを食べ終わるまで、だまって丸かぶりするという大阪発祥の風習です。

焼いたいわしの頭とひいらぎの葉

ひいらぎの葉のとげや、焼いたいわしの臭いで鬼を追い払います。

