

暦の上では春を迎えますが、寒さが一段と厳しくなってきました。この時期は、三寒四温と言われるように、寒くなったり暖かくなったりを繰り返しながら、春へと移り変わっていきます。寒暖差に体調を崩しがちになりますが、適度な運動や十分な睡眠、栄養のある食事を心がけて元気に過ごしましょう。

節分

節分は「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では、春は一年の始まりとされ、大切にされてきました。そのため、春が始まる日を立春とし、その前日を冬と春を分ける日として『節分』と呼ぶようになりました。この日は邪気払いや健康で幸せに過ごせるように豆まきをしたり、鰯や恵方巻きを食べる風習があります。

今年の給食は「恵方巻き・鬼の金棒・鰯のつみれ汁」おやつは「赤鬼ゼリー」です。鬼の金棒は昨年初めて挑戦したメニューですが、子どもたちも大喜びだったので、今年もメニューに仲間入りです！そして今年の恵方は南南東、みんな願い事をしながら無言で食べることができるかな(*_~*)



昨年はこんなメニューでした

バレンタイン

日本でバレンタインといえば女性が男性にチョコレートを贈り、気持ちを伝える日として知られていますが、友チョコ、義理チョコ、自分チョコ、逆チョコなど、さまざまな形に変えて楽しんでいます。

この日のおやつはバレンタインの定番メニューのブラウニーです。卵や乳製品を使わずに豆腐を入れて、ブラウニーのどっしりとした食感に仕上げた「豆腐ブラウニー」は一年に一度の給食室からの愛のプレゼント♡粉糖でハートのおめかしをして可愛く仕上げます。みんな喜んでくれるかドキドキワクワクしています！



クッキング

1月7日にゆり組さんと七草粥作りをしました。まずはお米をこぼさないように慎重に米を研ぎ、カブや大根、七草を切りました。お鍋でコトコト炊いた七草粥はお腹に優しくて体もぽかぽかしてきます。自分たちで作った七草粥に大満足でした(^^)／



1月の給食

おせち料理



シェパードパイ



くまくんケーキ



イギリスの料理です

くまくん大集合！