

2月 給食だより

令和8年1月23日 しあわせの丘こども園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節が続きます。2月には『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。季節の変わり目には体調を崩しやすい時期でもあるので、毎日の食事ですっかり栄養のあるものを食べて寒さに負けない体を作っていきましょう。



節分について

2/3は、節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起こりやすい体調不良や災い（邪気＝鬼）を追い払い、福を呼び込むために行います。鬼を追い払うために使われるのが、『大きな豆』と書いて大豆です。ちなみに大豆は、生のまままくと芽が出てしまい縁起が良くないとされているため、必ず煎った豆を使います。この豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

給食ではサワラの天ぷら、おやつには恵方巻きを食べる予定です。鬼が嫌いなイワシの代わりにサワラを使い、今年の神様がいらっしゃる方角を向いて最後まで静かに食べるのが恵方巻きの習わしです。

園での恵方巻きの具は、きゅうり、人参、コーン、桜でんぶ、干ししいたけの予定です。きゅうりには“九（きゅう）の利（いいこと）”がありますように、桜でんぶは鯛からできていることから“めでたい”、干ししいたけは形が昔の人の帽子に似ていることから“身を守ってくれる”という意味が込められています。

これからも日本の伝統や行事、食文化を子どもたちに給食を通して伝えていきたいと考えています。

大豆などの豆は、からだに必要なタンパク質や脂質を沢山含む、栄養価が高い食材です。このことから、「畑の肉」と言われています。大豆を加工してできる食べ物は、沢山あります。

大豆を若いうちに収穫したものが枝豆、暗い所で発芽させたものがもやしです。他にも菌の働きによって、納豆やしょうゆ、味噌なども作られます。

お買い物に行った際は、ぜひ子どもたちと一緒に探してみてください。



2月の旬のメニュー

- ・春菊のかき揚げ
- ・大根のツナサラダ
- ・大根とウインナーの洋風煮
- ・ブロッコリーとじゃがいものサラダ
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・白菜スープ

2月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	589	16.4	23.6
摂取量	548	17.0	23.0