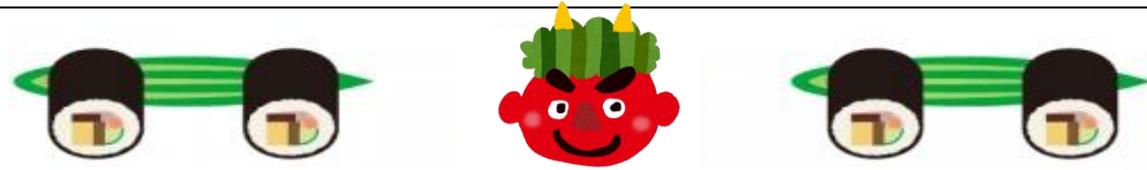




給食だより

2023年度 おひさま岡町保育園



2月4日、立春を迎え暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続いています。こどもたちに温かい給食を届けるために、保温をしたり、提供直前に盛り付けるなどの工夫をしています。こどもたちは、温かいごはんをよそったお茶碗を持ち“はぁ～、あったかい”、お汁を飲み、“おなかのなか、じわってするなぁ”と、ほっこりとしている姿があります。

2月には、2～5歳児の発表会があります。前日には、給食室からがんばろーランチをつくってこどもたちを応援します。また発表会当日には、この1年のこどもたちの姿をお話させていただきます。こどもたちの成長を共に喜び合える機会になればと思っています。がんばろーランチの様子はまた掲示物で紹介します。お楽しみに。



<豆まきの豆知識>

2月3日は節分です！

節分とは

冬から春になる季節の変わり目を意味する日です。

なぜ、豆をまくの？

*オニの目を表す「魔の目」に豆をぶつけて、“魔を滅する”ため。

オニ（邪気）に豆をぶつけることによって、邪気を払い、1年の無病息災を願う意味がこめられています。



- ① **豆は炒った豆を使う**
節分は、旧年の災厄を負って払い捨てられるものであるため、撒いた大豆から芽が出ては縁起が悪いため、炒った豆を使います。
- ② **豆まきは夜に行く**
鬼は夜にやってくるからです。
- ③ **豆をまくのは、一家の主人や年男年女、厄年の人**
その年の干支に生まれた人は縁起がよく、邪気を払う力が強いとされています。厄年の人は、厄払いのためにまくとよいとされます。
- ④ **“鬼は外！福は内！”の掛け声で！**
玄関や窓を開けて、奥の部屋からはじめて、玄関までまくようにしましょう。
- ⑤ **最後に豆を食べる**
1年の厄除けを願いながら、年齢+1個の豆をたべましょう。



<感染症予防には、βカロテン！>



まだまだ感染症が心配なこの季節。粘膜の防御機能が低下していると、ウイルスなどが侵入しやすくなってきます。そこで、粘膜や免疫機能を強くしてくれる“βカロテン”を積極的に摂ることが予防につながります。

“βカロテン”は、にんじん、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、旬の柑橘類に多く含まれています。身体を温める根菜類と共に、たくさん食卓に並べて、家族みんなが元気に過ごせるようにしましょう。

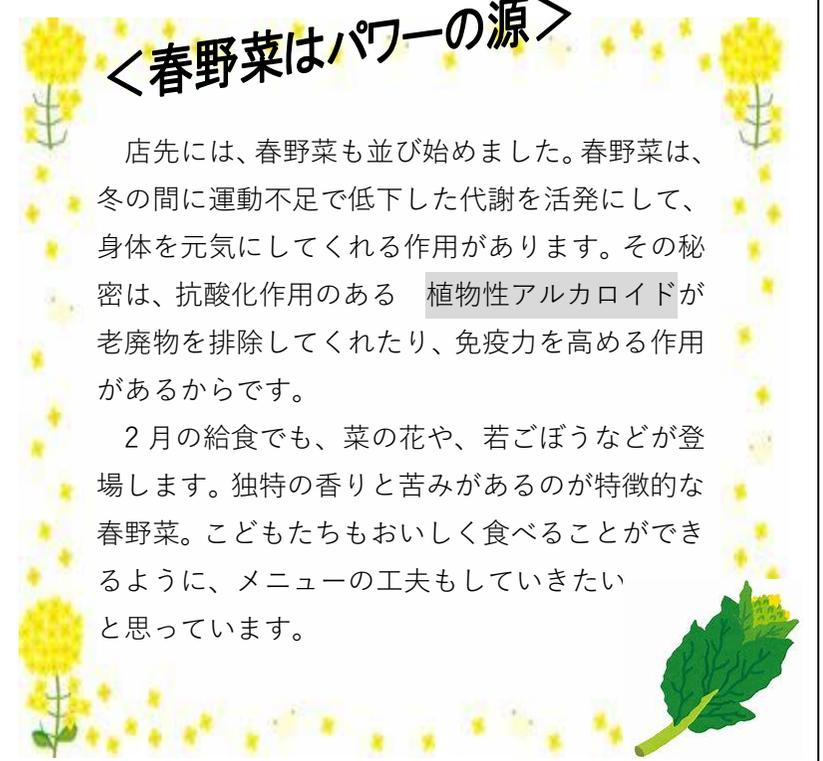


またレシピコーナーにおすすめレシピを配布します。

<春野菜はパワーの源>

店先には、春野菜も並び始めました。春野菜は、冬の間運動不足で低下した代謝を活発にして、身体を元気にしてくれる作用があります。その秘密は、抗酸化作用のある植物性アルカロイドが老廃物を排除してくれたり、免疫力を高める作用があるからです。

2月の給食でも、菜の花や、若ごぼうなどが登場します。独特の香りと苦みがあるのが特徴的な春野菜。こどもたちもおいしく食べることができるよう、メニューの工夫もしていきたいと思っています。



きゅうしょくしつ窓

自分たちで考えて..
～すみれぐみ～

もう一回つくって！
～ひまわりぐみ～

お箸を使い始めてもうすぐ3か月。「みて～豆腐つかめたよ～」。「このきのこ、つるつるする～でも、つまめた！」と、柔らかいものや、つまみにくいものもつまめるようになり、そのことが喜びに繋がっています。また、「お箸の持ち方、手がグーになってるから、つまめないんじゃない？」と、友だちに伝える姿があります。他にも、食べこぼしに気づき、「あ、椅子をもっと前にしてなかったから、こぼれちゃったんや」と自分で気付いて直している姿もありました。「なんでかな？」と、自分たちで考え合える姿に、大きくなったなあと成長を感じました。



魚料理がとても好きなひまわりぐみのこどもたち。魚の給食の日に、メニューとは別に“アラ炊き”を作っています。こどもたちはとてもよく食べています。「おかわりは魚の目のところにするー！」と、いつも取り合いです。また、「この鱈の西京焼き、めっちゃおいしいねんけど。」「前食べた、あの魚の照り焼きめっちゃおいしかった。もう一回食べたいねんけど。つくってよ。」と、こんな声も聞こえてきます。そんなこどもたちに、「3月に、みんなが卒園する前にもう一回食べたい給食をリクエストできる日があるよ。おいしかったメニュー、覚えてね。」と伝えると、「やったー。」と大喜びでした。どんなメニューが出てくるかな・・・？今から楽しみです。

