




# 2月 給食だより

令和3年1月29日  
すずの丘保育園

暦の上では春ですが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節でもあります。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



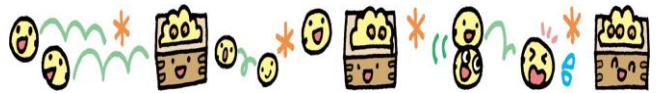
## 福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと目が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんで下さい。



今年の節分は**2月2日(火)**

## 恵方巻き



## おにぎりと 栄養満点の豚汁

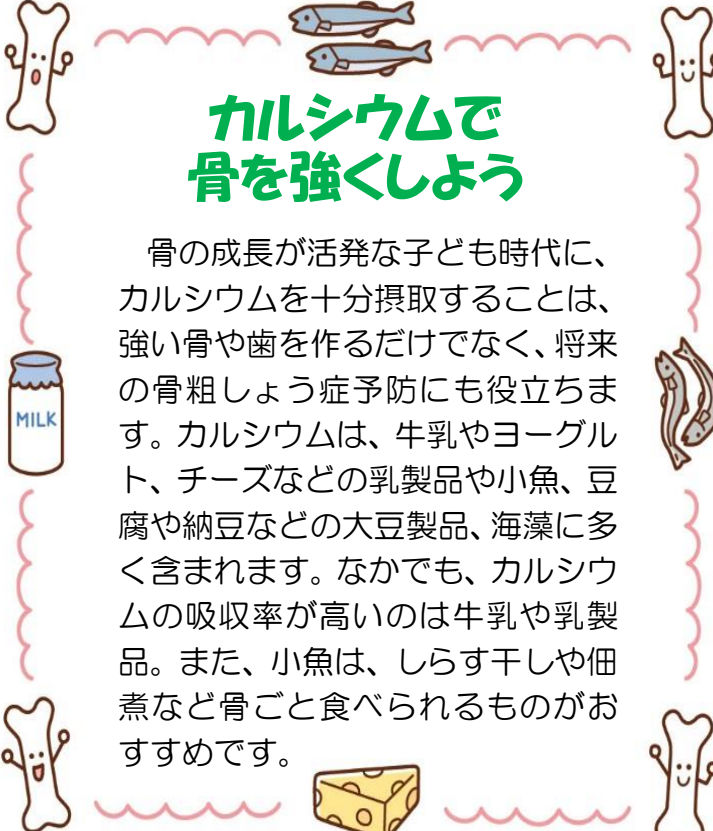


きりん組とらいおん組でラップを使ったおにぎり作りを行いました。お米の粒をつぶさないように優しく握り、それぞれの思いが詰まったおいしい鮭おにぎりできました。



そして、きりん組の子ども達が栽培してくれた大根を使った具たくさん豚汁には、栄養満点の野菜やお肉が8種類入っていることを伝えました。苦手な野菜が入っていた子ども達も、おいしいおにぎりの力で、頑張ってお食べられたようです。





## カルシウムで 骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代に、カルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。