

# 2月の給食だより

令和3年2月1日  
津屋崎保育園

2月3日は立春です。春の始まりとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。この季節は、風邪やインフルエンザが流行します。抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスをとるように心がけましょう。

2月の給食は、大根・かぶ・白菜・ねぎ・生姜などの体を温める食材をたくさん使っています。“体の冷えは万病のもと”といわれています。給食を食べて体の芯から温め、病気を予防していきたいと思います。

## ～「楽しい」食生活から育つもの～

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ物を体得させましょう。「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した「食育」での働きかけが重要です。

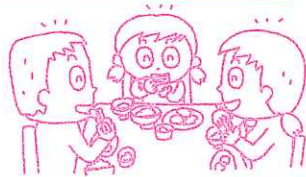
### 幼児期からの食事作り体験



### 規則的な生活リズムの確立



### 家族そろって楽しい食事



### 快眠・快食・快便・自律生活



## 節分

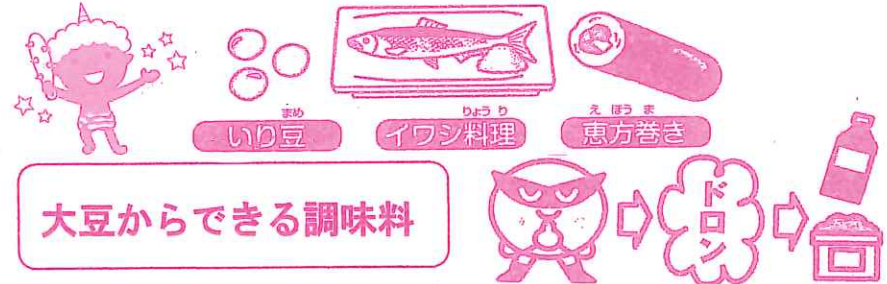


2月2日は節分です。立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わり目を意味します。これは、中国から伝わったもので、災いや悪を追い払い、『福・善』を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

この季節の変わりめに体調を崩したりすることが多く、冬からの邪気や病魔を追い払うため『鬼は外！！福は内！！』と大きな声で豆まきを行います。

また、節分にその年のもつとも縁起のいい方角(恵方)をむいて、だまって太巻き寿司を丸かじりすると願いがかなうという言い伝えもあります。これは、関西地方から伝わった風習のようです。

保育園では、鬼ハンバーグ・豆まめ汁を食べます！



## 大豆からできる調味料



しょうゆ

蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



みそ

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。