

保護者様



# 2月 給食だよ!



社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園 美ら夢

寒さが一段と増す時期になりました。子どもたちは、冷たい風にも負けず元気に外で遊んでいます。

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、インフルエンザやノロウイルス感染症等も流行しやすい季節です。規則正しい食生活を心掛け、免疫力を高めましょう。

また、2月4日には立春を迎えます。まだ寒い日は続きますが、旬の食材を紹介するなどし、新しい季節の訪れを感じてもらいたいと思います。



## 節分ってどんな日?



節分は、「季節を分ける」という意味があり、立春の前日に当たります。季節の変わり目には、悪い鬼や魔物が入り込みやすいと考えられており、邪気をお祓いする行事として行われるようになりました。

節分の日には、豆まきをしたり、鰯の頭を飾ったり、恵方巻きを食べたりしますが、それぞれどんな意味があるのでしょうか。節分の意味を知り、豆まきや行事食を楽しみましょう。

### ★豆まき

昔から豆には霊力が宿るといわれ、豆は邪気を追い払うと考えられてきました。

### ※注意

5歳未満の子どもは、豆を気管に詰まらせ窒息するリスクがとても高いです。豆まきをする際は十分に気を付けましょう。

2/3の給食は恵方巻きです!  
(乳児はちらし寿司)

### ★恵方巻き

その年の良い方角(恵方)を向いて太巻きを食べると、願いが叶ったり、元気に過ごすことが出来ると言われています。

☆今年の恵方は…  
なん なん どう  
「南南東」



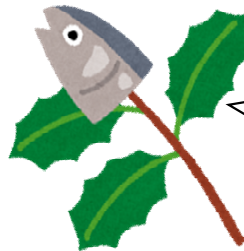
ひいらぎいわし

### ★柀鰯

鬼は臭いのきつい物や尖ったものが苦手だと言われているので、焼いた鰯の頭を柀に刺し、魔除けに飾る風習があります。



鬼はあー外!  
福はあー内!



## もうすぐバレンタイン♡砂糖の摂りすぎには注意!!

2月はバレンタインもあり、お菓子作りを楽しんだりチョコレートなどの甘いものを食べる機会が増えるかもしれません。甘くておいしいものは、大人も子どもも好きな方は多いと思いますが、砂糖の摂りすぎは虫歯だけではなく、身体に様々な影響を及ぼすと言われています。

### 《砂糖が及ぼすリスク》

- 虫歯 …砂糖は虫歯菌の餌となり、虫歯のリスクが上がります。
- 肥満 …体の中でエネルギーとして使われなかった糖分は、脂肪となって体内に蓄積されてしまいます。
- 糖尿病 …過剰な糖分の摂取は血糖値を上げ、糖尿病の原因になります。
- 砂糖中毒…甘いものを食べないとイライラするなど、甘いものをやめることができなくなってしまう。その結果、他のリスクに繋がります。

砂糖の摂りすぎに注意し、正しく、楽しく、間食の時間をとりましょう。



じらなくなつししまいまり。ての結末、世のリズムに繋がります。



## ☆2月の献立について☆

まだまだ寒さが残る2月の献立は、身体を温めてくれる根菜などの冬野菜を取り入れたこの季節らしいメニューを考えました。豊富なビタミンやミネラルが含まれているので、風邪の予防にも役立ちます。しっかり食べて、元気にこの冬を乗り切っていきましょう。

旬メニュー：根菜とひじきの煮込みハンバーグ、鶏大根



また、節分やバレンタインなど行事があります。

子どもたちは、普段の献立や行事食に興味を持ち給食の時間を楽しみにしています。

特に5歳児は聞きなれないメニューの日には、「どこの国の料理だろう?」「意味は何だろう?」

「何が入っているのかな?」と担任の先生に聞いたり、献立名を覚えて厨房職員に

「今日の〇〇おいしかったよ!」と伝えてくれます♪

これからも様々なメニューに触れて、給食を楽しんで食べてもらいたいです。

## ムーチャーフッキング

1月にムーチャー会をしました☆

3~5歳児はフッキングをしました。大きなサンニンの葉を匂いして「いい匂い~!」

「ムーチャーの匂いだあ!」と言いながら、葉にムーチャーをのせて一生懸命紐で結びあげました。出来上がりを喜び好きな子はペロリと食べていました!

0~2歳児はムーチャー粘土遊びをしました。

沢山こねて感触を楽しみながらサンニンの葉で包みました。沖縄の伝統行事のムーチャー! みんな楽しんでいました♪



もくもく蒸気☆



いい匂い~い♡

こねこね!こねこね!



おっきいサンニンの葉!



あーん!



## あじについて知ろう

5歳児で「甘い・酸っぱい・しょっぱい・苦い」について食育をしました。見て嗅いで想像し、実際に食べて知り、楽しみました☆また、目と鼻を閉じると味覚にどんなことが起こるのか、実際にぶどうグミやマスカットグミを食べて、味を当てる実験をしました。全然当たらず驚き、不思議そうな表情が見られました。



砂糖か塩かどっちだろう?

★目と鼻を閉じる★



すっぱ!



そんなあ!! オレンジじゃないのかあ (頭抱えてます)

正解はぶどうグミでしたー!!



ココアパウダーいい匂いなのに苦い…(泣)

グミ くださーいっ

砂糖・塩・レモン汁



ぶどうグミを  
目と鼻を閉じて食べ、  
何味が聞いたところ15名中  
・りんご味と思う …2名  
・オレンジ味と思う …4名  
・マスカット味と思う…5名  
・ぶどう味と思う …4名  
という結果に! 不思議!!  
視覚・嗅覚も味を知るうえで



ココアパウダーを見て  
嗅いで、食べてみたよ!



大事なところなんです★