

きゅうしょくだより2月号

花輪さくら保育園

2月は暦の上では「春」とされていますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。感染症の流行も多く聞こえていますので、手洗い・うがいに加え、食事・睡眠もしっかりととりましょう。元気な体で、冬の遊びをたっぷり楽しめると良いです

今年は2月2日が「節分」です

節分とは、文字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、今年は2月2日 がその日にあたります。縁起のよいものを食べて悪いものを追い出し、新しい季節を迎えるための行事です。節分に食べると縁起が良いとされている物も、地域によって様々な種類があります。

恵方巻き…恵方に当たる方角を向いて食べることで、病気を寄せ付けず幸福を呼ぶと言われている。福を巻き込むという意味を込めた巻き寿司のため、七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましいとされている。

いわし…いわしの臭いは鬼が嫌うと言われている。焼きたいわしの頭に柵の枝を刺して玄関に飾る地域や、丸ごと塩焼きにして食べる地域もある。

大豆…「豆」という発音を「魔目」にかけ、鬼の目に向かって豆を投げることで魔滅する(魔を滅する)効果があるとされていた。

そば…そばは麺類の中でも切れやすいので、1年の厄を断ち切るという意味で食べられていた。

福茶…福茶とは福豆、梅、昆布を入れて味わうお茶のこと。無病息災や長寿を願って飲まれるお茶で、お祝いの際に飲む習慣がある。

寒い時期の「汁物」のすすめ

飲むと体の内側からじんわりと温めてくれる汁物は、寒い冬にぴったりです。体が温まると、血行促進や内臓の働きを活性化させる効果も期待できます。脳の血行も良くなるため、脳の機能も活性化されるそうです。

また、野菜は加熱するとカサが減るためたっぷり食べることができますし、消化されやすい状態にもなります。年代問わず食べやすい鍋物は、冬の食事にもぴったりなのでおすすめです。



未満児の主食

- 7日 おにぎり
- 17日 おにぎり
- 27日 うどん

2月 行事と献立

| 日 | 曜 | 行事 | 昼食 | 3時 | 10時未満児 |
|----|---|----|---|---------------|-----------|
| 1 | 土 | | 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 小松菜と椎茸のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | | 十和田バラ焼き風 温野菜 鬼のかまぼこスープ ごはん | お茶 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 4 | 火 | | さばのみそ煮 中華風春雨 白菜とふのりのみそ汁 オレンジ ごはん | ココア お菓子 | お茶 お菓子 |
| 5 | 水 | | タンドリーチキン もやしソテー ホワイトシチュー ごはん | ヤクルト お菓子 | お茶 お菓子 |
| 6 | 木 | | 千草焼き 納豆和え ツナふりかけ 里芋のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 7 | 金 | | ささみのマヨフライ 切干大根煮 チンゲン菜のみそ汁 りんご ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 8 | 土 | | 具たくさん汁 かぶの和え物 ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | | 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 玉子と小松菜のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 11 | 火 | | | | |
| 12 | 水 | | パンプキングラタン 筑前煮 かぶとなめこのみそ汁 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 13 | 木 | | かまくらピラフ フライドチキン りんごサラダ わかめスープ オレンジ | お茶 ケーキ | 果汁 |
| 14 | 金 | | ほっけの塩焼き スパゲティサラダ 白菜とえのきのみそ汁 ハートのプリン ごはん | スキムミルク お菓子 | お茶 お菓子 |
| 15 | 土 | | 具たくさん汁 大学芋 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | | ひじき入りつくね焼き ブロッコリーサラダ 芋としめじのみそ汁 オレンジ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 18 | 火 | | 赤魚のフライ 大根の煮物 ふのりと玉葱のみそ汁 ごはん | お茶 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 19 | 水 | | 厚焼き玉子 ビーフソテー 納豆 キャベツのみそ汁 ごはん | バナナ | お茶 お菓子 |
| 20 | 木 | | 鶏のすりりんご焼き 野菜炒め 大根のみそ汁 オレンジ ごはん | ミロ お菓子 | お茶 お菓子 |
| 21 | 金 | | ポークカレー 白菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト ごはん | ヤクルト お菓子 | 果汁 |
| 22 | 土 | | すき焼き風 さつま芋のバター煮 かぶのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 23 | 日 | | | | |
| 24 | 月 | | | | |
| 25 | 火 | | かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 生揚げともやしのみそ汁 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 26 | 水 | | ほっけのみりん焼き ポテトサラダ 豚汁 オレンジ ごはん | ヤクルト お菓子 | お茶 お菓子 |
| 27 | 木 | | 焼売 もやしの和え物 具たくさん汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 28 | 金 | | ミートボール 鶏じゃが 大根のみそ汁 フルーツ缶 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |

骨手作りおやつ 3日 鬼のパンツケーキ 18日 肉まん風蒸しパン

