



ひまわり保育園

給食だより

令和6年2月
栄養士



2月は節分、立春と暦の上では春を迎えますが、寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれます。1日3食しっかりと食べ、十分な睡眠・休養を心がけ、体調管理に努めましょう。

1月5日のおやつは七草粥でした！

七草粥

1月7日は「七日正月」ともいわれ、一年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草粥を食べると一年を元気に過ごせると言われています。古くに中国から伝えられ、江戸時代に広まったこの風習は、今も受け継がれています。摘んだ若菜は、決まった言葉を唱えながら包丁を叩きこむなど、地域によっての習わしもあります。

始めは慣れない七草に恐る恐るでしたが、食べてみると「おいしい！」という子もいました。行事はいろいろな食材に触れる良い機会です。是非ご家庭でも一緒に作ってみてくださいね。



今月の二十四節気

【立春】 りっしゅん：2月4日

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

【雨水】 うすい：2月19日

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。

1月24日の昼食は郷土食メニューでした！



茨城の郷土食であるつげけんちんを食べやすくアレンジして、栄養満点の鶏肉入りのけんちんうどんとして提供しました！郷土の食材を豊富にとり寒さに負けない強い体を作りましょう！



星組さん、月組さんは給食に出てくる野菜を実際に触って、ちぎったり匂いを嗅いだりしました。野菜の名前を答えられたり、硬いと感じたりして、成長を感じられました。



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。保育園では、2月2日に節分にちなんだ給食を提供します。