

2月 食育だよ！



新年からあっという間に1か月が過ぎました
暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい時期です。
体をあたためて、元気に過ごしましょう！

今月の行事と食 ▶ 節分/恵方巻・煎り豆

「節分」とは「季節を分ける」意味があります。季節の変わり目には、体調を崩しやすいため、邪気を払い福を呼び込もうとしています。

恵方巻の「恵方」とは、その年の福德をつかさどる歳徳神（年神様）という神様がいらっしゃる方角のことです。
そのため、その方角を向いて食べると縁起が良いとされています。

大豆は昔から、「畑の肉」といわれるほど植物性たんぱく質が多い食品で、
鬼を追い出すパワーが詰まっていますね！豆は自分の年齢よりも1つ多く食べましょう。

ご家庭で子どもたちと恵方巻をつくって豆をまき、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の節分は2月3日で
方角は東北東になります



▶ みんなで食卓を囲もう ～共食ってなあに？～

みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べることを「共食」といいます。

食事するときは、「何を食べるか」だけでなく、「どんな環境で食べたか」も食の体験の豊かさに深くかかわってきます。

「楽しく食べられる環境」を整えてあげることで、子どもたちに「食べるのって楽しい！」と思える体験を積み上げてあげることが大切です。

「共食」のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化を知って伝えられるようになる
- 食事のマナーを学ぶことができる



旬の食材 ▶ こまつな



旬: 12～3月

旬のこまつなは、寒さに耐えようと栄養分を蓄えるため、青臭さが少なく甘みが増すのが特徴です。ほうれん草と並んで栄養価が非常に高く、中でもカルシウムが多く、こまつな 100g あたり 170mg ものカルシウムが含まれています。美味しくて栄養たっぷりの旬の小松菜をぜひご家庭でも味わってみてください♪

ミニクイズ ～節分～

Q どうして恵方巻は黙って食べるの??



恵方巻は、縁起の良い七福神にちなんで、7種類の具材を太巻きにすることで「福を巻き込む」とされています。

そのため、食べているときに喋ってしまうと、「言葉と一緒に福や運気が逃げてしまう」と考えられています。

また、切らずに食べることで「縁を切らない」とされています。

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。

「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。

どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU