



まだまだきびしい冷え込みが続きますが、子どもたちは元気に過ごし給食も残さず食べています。  
そして丈夫なからだづくりのため、毎日の食事からさまざまな栄養を摂ることが大切です。  
この時期の給食は、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れるようにしています。

## 節分

旧暦では立春が1年の始まりとされています。立春の前日である節分には、無病息災を祈って豆まきなど、新しい年の厄を払います。豆をまくようになったのは室町時代といわれ、大豆を炒り豆にする理由は拾い忘れた豆から（よくない）芽が出てこないようにするため。

しかし、地方や家庭によってやり方や風習はさまざま、北海道や鹿児島など落花生を使う地域もあるようです。

ご家庭で子どもと楽しく1年の健康をお祈りしましょう。

節分メニューは大豆ときのこの炊き込みご飯、いわしのつみれ団子汁、鬼まんじゅうを予定しています。

### ※注意※

かみ砕く力が十分でない子どもに硬い豆は誤嚥の危険があります。豆まきは紙にお菓子を包むなどして豆の代わりにしましょう。

## しっかり食べて 丈夫な体をつくる

➤ 朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂る。

➤ 毎日の食事で卵、魚、肉、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選ぶ。

➤ 野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに!!

発熱や下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。お粥は水分を多めにして少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、軟らかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

病気から子どもの体を守るため、食生活で免疫力を高めましょう。



## 2月の食育

上手に運べたよ!!

まづクレヨンを持つように持ってね~

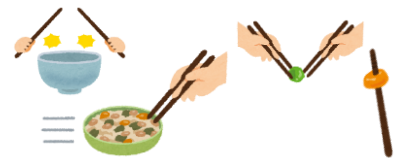
~おはしの持ち方~

今月びーすちーむさんはおはしの持ち方講座を行いました。おはしの役割や持ち方についてお話し、毛糸のボールをつまむ練習をしました。積極的に取り組むことができ、これからも少しずつ実践できるよう楽しく学んでいきます。

おはしには持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし ⇒ 料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし ⇒ 料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし ⇒ 料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし ⇒ はしを持って食器を引き寄せる。
- ・かきばし ⇒ 食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし ⇒ はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし ⇒ はし先についた料理の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し ⇒ はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

## おはしのマナー



食事のマナーは、自分がおいしく食べると同時に一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。大人のマナーを子どもたちに伝えていきましょう。