



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きます。2月3日の節分は、季節を分けるということと、その季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて元気にこの季節を乗り切りましょう。



節分って何の日？



旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。ご家庭で子ども達と恵方巻を作って食べ、楽しく一年の健康と幸せをお祈りしましょう。

豆まき

豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。大豆には、肉のたんぱく質と同量含まれているので、大豆・大豆製品を日々の食事に積極的に取り入れましょう。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。5歳以下の子どもは硬い豆やナッツ類で窒息や誤嚥（ごえん）の可能性があります。小さく切り分ける・よく噛んで食べるなど工夫をして食べるようにしてください。

恵方巻

恵方巻は、①アナゴ②しいたけ③でんぶ④かんぴょう⑤きゅうり⑥卵など七種類の具は七福神にちなんで入れられています。ただ食べるのではなく、恵方（今年は東北東）を向いて無言で丸かじりして食べると、縁起が良いとされています。また、「福を巻き込む」という意味で包丁を入れずに食べることにより「縁を切らない」という意味もあるそうです。



給食室より

1月のお誕生日メニューに赤飯を出しました。子どもたちは、初めて見たという子や「もちもちしてる～」という声が聞こえました。赤い色には邪気を払うと考えられており、江戸時代には赤飯をお祝い事の時に食べられていました。お祝い事の際には、赤飯を是非ご家庭でも食べてみてください。



カレー作りに挑戦！！

空グループがカレー作りを行いました。3歳は玉ねぎの皮むき、4歳は具材を炒め、5歳はピーラーで皮むきと包丁を使って人参を切りました。緊張しながらもとても丁寧に切っていました。皆で頑張ったカレーなので空グループだけで、ひと鍋たいらげました！！他グループも順に包丁を使う予定です。ご家庭のご協力をよろしくお願い致します。太陽と星グループの5歳はお米研ぎをしました。先生から「お米は優しく研ぎましょう」と教えてもらおうと交代しながらお米研ぎをしました。「いつものごはんよりも美味しい！」と子どもたちは言い、おかわりもしていました。