

食育通信



平成28年2月
清水台幼稚園



新しい年を迎えて早一ヶ月が経ちました。
お正月で胃袋が大きくなったのか、
さらに毎日みんなたくさん食べてくれています。
まだまだ寒い日が続きますが、
風邪などひかないように気をつけましょう！！



2月3日は節分

節分はなぜ2月3日なのでしょうか・・・
昔は2月3日は大晦日だったそうです。
また、節分は「季節の変わり目」という意味があります。



本当は春、夏、秋、冬の季節にも、節分はあるのです。
季節は、「春夏秋冬」と書くように、一年の始まりは「春」になり、その春の始まりが、立春です。
春が始まる新しい一年の前日に、
「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」
との願いを込めて、一年に一度、節分を2月3日に行うのです。



では、なぜ豆まきをするのでしょうか・・・
昔、京都に鬼が出て、みんなを困らせていました。
その時に、豆を鬼の目に投げて、退治したという話があります。
「鬼=魔」
「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、
その年が無病息災で過ごせるようにと、豆を撒くようになりました。



2月2日は節分メニューです 🍡
(3日が水曜日のため今年は2日になります。)

- ・さんまの生姜煮
(いわしは小骨が多いため同じ青魚のさんまを使用します)
- ・自分で手巻き寿司
(具は巻きやすいように高野豆腐・きゅうり・人参)
- ・わかめと油揚げのみそ汁
- ・りんごゼリー



1月のリクエスト給食はきく組さんとふじ組さんで
お好み焼きとチーズハンバーグでした。



- ・とっても美味しかった
- ・チーズハンバーグのチーズが少なかった
- ・お好み焼きはもちもちしていて美味しかった
と子供たちから感想をいただきました 😊

2月のリクエスト給食はさくら組さんともみじ組さんです！



1月8日のお正月メニュー
好評でした☆



今月の平均食事摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
411kcal	16.2g	14.1g	84mg	1.9mg	177ug	0.26mg	0.2mg	32mg	3.3g	2.1g

