



給食だより2月号

令和6年2月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

節分を過ぎると暦の上では「春」といわれますが、まだまだ風は冷たく寒さは続きます。かぜやインフルエンザに負けずに過ごすには、食事が大切です。バランス良くいろいろなものを食べるようにしてみましょう。



2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分に豆まきをするのは、霊力があるとされていた豆をまくことで病気や災いを追い払うという意味があります。

このほかにも、いわしの頭やひいらぎを玄関にさして魔除けにしたり、その年の恵方を向いて太巻き寿司を食べたりする風習があります。



さまざまな食品に加工される

大豆



大豆は畑のお肉と言われるぐらいタンパク質が多く含まれています。

大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、納豆、豆乳、みそやしょう油などたくさんの種類があり、日本の食生活には欠かせない食品です。



いろいろなことができる！ 便利なはし

はしを使うことは、手そのものの器用さが増すだけでなく、脳の発達も促すともいわれています。はしを正しく使えるようになるためには、正しい持ち方を練習したり、おとなが手を添えて持ち方を直したりすることが必要です。保育園では、3歳児クラスがおはしにチャレンジしています。

