

給食だより

令和7年1月30日
桜こども園たかせ
栄養士 磯貝麻美

節分について

「節分」という言葉には、「季節をわける」という意味があります。昔から春のはじまりの節分は、特に大切にされてきました。そのため、春が始まる前の日、冬と春をわける日を「節分」と呼ぶようになりました。季節の変わり目には「邪気」が入りやすいと考えられているため、「立春」の前に悪いものを払い、「健康で幸せにすごせますように」という意味がこめられています。

地域により豆まきのかげ声は、さまざまですが、元気いっぱいみんなで豆まきをしてください。

豆まきをした後の、豆には十分にお気をつけください。

恵方巻きは、節分当日にその年の恵方（運気が良い方角）を向いて食べるとよいと言われています。食べるときには、願いごとを思い浮かべながら食べてみてください。「話しながら食べると福が逃げる」と言われています。のりが喉に張り付く危険性がありますので、食べる際は十分気をつけてくださいね。今年の方角は《西南西》です。一年を健康にすごせますよう・・・ご家庭でも楽しんでみてください。

1月の食育では、「まゆだま作り」に挑戦しました。
上手に丸めることができました。



2月の食育活動

2月3日(月)

赤鬼ランチ

…顔のトッピングをします(以上児)

2月18日(火)

バター作り(月組)

かぶときゅうりの甘酢和え (4人分)

かぶ 80g 醤油 7g
かぶの葉 15g 酢 18g
きゅうり 60g 砂糖 10g
とろろ昆布 4g



- ① かぶはいちょう切り、葉は小口切り、キュウリはスライスにし、それぞれ塩でもんでおく。
- ② ①がしんなりしたら、水気を絞り、ほぐしたとろろ昆布、調味料を加え混ぜる。
* 昆布を入れて一度混ぜ合わせてから、調味料を加えるときれいに混ぜられます。

