給　食　便　り　　２月号

ひかり保育園

暦の上では「春」ですが、１年で一番寒いのが２月ですね。風邪やインフルエンザが流行する季節、外から帰ったら直ぐに「うがい」「手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

豆まき！

「鬼は外、福は内」といって豆をまいて、年の数だけ食べる日本独自の風習があります。「鬼」は、冬の寒さや病気災難などをあらわし、豆を食べるのは健康に暮らせるようにという縁起によるものです。

節分の恵方巻って？？？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に１年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願ってその年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もともとは、関西方面での風習ですが、最近は全国的にも知られるようになり、多くの家庭で食べられるようになりました。今年は、西南西のやや西!! お子さんと食べる時は、口のサイズにあった細めの物を選びましょう。

♡♡収穫しました！夏みかん♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

先日年長さんが、保育園裏の夏みかんを収穫しました!! 今年は豊作で沢山の夏みかんを収穫することができました。箱いっぱいの夏みかんからはとても良い香りがしています。おやつや給食の付け合わせとして子どもたちと一緒にいただきました。「すっぱい」「苦い」などの声も聞かれましたが、「おいしい!!」と喜んで食べているこどもたちもとても多かったです。あまりに沢山あるので、給食室では夏みかんジャムを作ってみました。ホットケーキにのせると「おいしい」「甘くてもっと食べたい」とリクエストをもらいました。今後も保育園で収穫したものを使って色々な料理やデザートを作っていきたいと思います。

おねがい

給食の時、お皿の食べ物を集めて食べられるこがすくなくなっています。園でも指導中ですが、ご家でも最後までしっかり集めて食べられるように声掛けをして頂きたいと思います。よろしくお願いいたします。

＼１２月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2 歳児	４１２kcal	１６．５g	１２．９g	６１．５g	２．０g
3~5 歳児	４７９kcal	１９．４g	１５．２g	７０．７g	２．４g