



2月 給食だよ



R3・2月

伊万里保育園

2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。コロナウイルスもまだまだ収束の兆しが見えません。手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかり取りましょう。



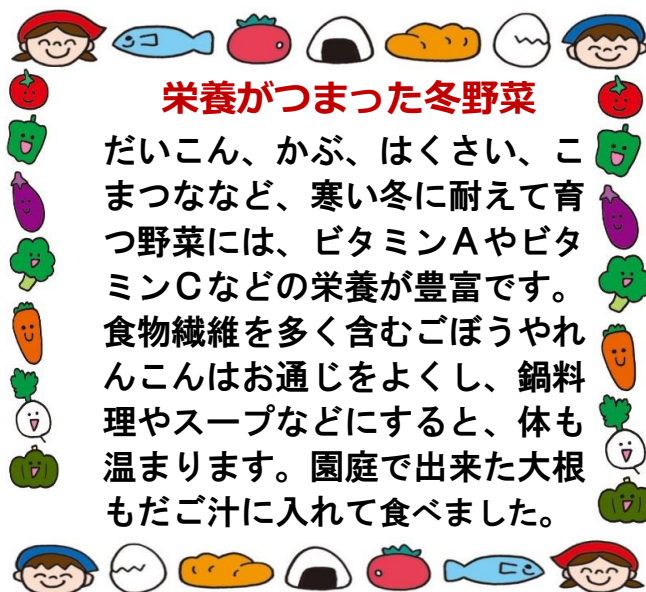

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。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。

1月26日は年長さんのクッキングでだご汁を作りました。包丁で人参・大根・白菜を上手に切ることができました。いろいろな形の団子を作って、本格的にだしを取り、おいしいだご汁が出来ました。おおきなお鍋のだご汁をしっかり完食してくれました。



伊万里保育園ではすみれ組の前の廊下に子どもたちが毎日の給食の材料をはり出しています。「元気な体になるたべもの」「もりもり力がでるたべもの」「ぐんぐん大きくなるたべもの」です。お迎えにこられたときにぜひご覧下さい。子どもたちも昨年4月頃に比べたら好き嫌いなくいっぱい食べれるようになり、体も大きくなりました。



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。園庭で出来た大根もだご汁に入れて食べました。

