

給食だより

平成23年2月1日 会津報徳保育園

「福は内、鬼は外」と子ども達のかげ声と共に、2月3日には豆まきが行われます。わざわざ悪を追い払い、福や善を呼び込むという願いを込めて行う風習です。この日の給食には、鬼さんがハンバーグになって登場します。鬼さんの顔が何で出来ていたか？など子ども達に聞いてみてください。

豆まきが終わると、暦の上では立春です。とはいってもまだまだ寒い日が続きます。この季節、風邪やインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにも食事のバランスをとるように心がけましょう。



豆まきをしよう！

節分でまく豆(だいず)は、おなかをととても膨らませます。歳の数ほど食べるといいですが、食べすぎには注意しましょう。

豆のいろいろ...

- ・だいず...色別に黄だいず、黒だいず、青だいずがあります。
- 「黄だいず」→主に味噌、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒だいず」→黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青だいず」→きなこや煮豆にされます。

*他にも豆には、あずき、そら豆、いんげん、金時豆などいろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。給食のメニューでも取り入れていますので、参考にしてみてください。



そうグループでおはしを使い始めました☆

そうグループのお友達が、給食でおはしを使い始めました。まだまだ慣れない子もいますが、もも組さんになれるように一生懸命ご飯を食べるのに必死です。はしをきちんと使えない日本人が増えてきていることから、子ども達には、まずは和食のマナーから身につけてもらいたいものですね。

おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

今月の目標
食事のマナーを
きちんと守ろう

- 今月の予定
- 3日 豆まき
 - 11日 建国記念の日
 - 18日 お誕生会
 - 25日 食堂ごっこ

食育活動♪

1月14日 だんごさし

白、赤、緑、黄の4色のだんごを丸め、ミス/キに挿します。作物が良くできるようにとの願いを込めて、鯛や小判、俵、鶴亀などの形をしたおせんべいも一緒に飾りました。各クラス、色とりどりの木に仕上がりました。

☆☆来月には、食堂ごっこがあります☆☆

いつもの保育室は食堂へと早変わりし、エフロンに三角巾姿の子ども達が、いろいろな食べ物を販売します。きちんと、食券と食べ物の受け渡しができるのか楽しみですね！



☆材料の都合により献立が変わることがあります。