



2月

# 給食だより

平成23年2月1日 発行

大戸報徳保育園

第 11 号

2月4日は立春、文字どおり春の始まりです。しかしまだ寒さの厳しい日が続きます。春夏秋冬それぞれの季節が変わる始めの日を立春、立夏、立秋、立冬と呼び、節目として祝う儀式が行われてきました。

また、立春の前日は1年の最後の日に当たることから、全国の社寺では、古い年の悪を払い、新しい年の幸せを招くための儀式として、“豆まき”の行事を行うようになり、現在にいたっています。

この季節、かぜ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栄養バランスをとるように心がけましょう。

### 豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

**「豆にもいろいろあります」**

- ・ダイズ／色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

\*ほかに豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、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よ。

2歳児が箸を使って給食を食べています。毎日の習慣でとても上手に使いこなしています。一人で食べられるようになると、手指の運動発達や自分で食べられる自信など得るものも多く、自分なりの食べ方を獲得していきます。

給食を通して毎日繰り返される食学習は、行動を共有することにより、脳の発達を促し、味覚の幅を広げ、おいしく味わって食べる行為に育っていきます。

保育園では、子どもが興味をもつ、繰り返す、自分からやるようになる、身につく、といった一連の順序を見定め、急がず、結果を求めず、日々繰り返される生活を通して習慣化を図るといった視点で、食育をすすめています。

### 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



## 今月の予定

2/2

豆まき集会

2/18

お誕生会・食堂ごっこ  
(盛りだくさんのメニューを取り揃えています)