

# 2月の給食だより

## “2月3日は節分です”

節分には恵方巻きを食べるご家庭が多いのではないのでしょうか。恵方巻きは2月3日の夜に、その年の縁起の良い方向を向き目をつむり、無言で1本丸かじりして無病息災を願うものです。寿司を切らないのは【縁を切らないように】という意味が込められています。

今年は2種類の巻き寿司を作って、子どもたちと恵方を向いて食べようと思っています。



## 味噌作りをします

くもぎ保育園の恒例行事になってきました、味噌作り！！今年もれんげ組の子どもたちとお父さん・お母さんで美味しい味噌を仕込もうと思います。

味噌は身体に良いといわれていますが、実際にはどのように良いのかご存じですか？

- ・腸内環境を整える
  - ・胃がんのリスクを下げる
  - ・美肌効果、老化抑制の効果
  - ・メンタルを整える
  - ・生活習慣病予防
- など、様々な効果があるのです。

今はコンビニやファストフードなどが身近にあり、好きなものをなんでも食べられる飽食の時代。しかしその中でも、くもぎ保育園の子どもたちには、自分の身体に良いものを理解し、選択して食べてほしいなと思い、味噌作りやみそ汁クッキングを継続して行っています。

～食べる事は生きること！  
食べたものが自分になる～

# 献立表

令和6年2月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん	★ 今月の予定 ★ 2/2 節分 2/13 誕生日会 2/15 涅槃会 2/17 保育参観(れんげ・さくら組) 2/22 お弁当の日 2/27 レストランごっこ			1 ごはん さけのしおこうじやき だいこんさらだ こんさいのにももの	2 ★ まきずし ごもくに すましじる ばなな	3 なめし にくだんごすーぷ くだもの
おやつ				おちゃ おかし ばなな	ぎゅうにゅう くつきー	おちゃ おかし
ひるごはん	5 とうにゅうたんたんめん だいがくかぼちゃ ゆかりあえ	6 ごはん とうふのごもくあげ あおなのいそあえ みそしる	7 だいずごはん のっぺいじる しらあえ かみかみごぼう	8 ごはん ぶりのてりやき わかめとささみのさらだ	9 やきさばごはん さといものさらだ あさづけ あおなのみそしる	10 わかめごはん ぶたじる くだもの
おやつ	おちゃ たきこみおにぎり	ぎゅうにゅう ばななまふいん	ぎゅうにゅう こめこむしぱん	おちゃ やきいも	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	12 おやすみ (ふりかえきゅうじつ)	13 ★ ぱん ぐらたん かぶのさらだ だいがくいも	14 ごはん さかなのふりつたー うめだいこん まかろにさらだ	15 ごはん けんちんじる なっとうあえ じゃがいものにももの	16 しらすごはん こうやとうふのあんかけ ねぎぬた	17 ★ かれーらいす くだもの
おやつ		おちゃ	ぎゅうにゅう もちもちぱん	おちゃ ごまだんご	おちゃ おかし ちーず	おちゃ おかし
ひるごはん	19 だいこんめし にくだんごすーぷ さといものあげに さんしょくあえ	20 かれーらいす たるたるさらだ かりかりだいず	21 ごはん あじのかばやき やさいのにももの ゆすだいこん	22 ★ おべんとうのひ 	23 おやすみ (てんのうたんじょうび)	24 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おかし ばなな	おちゃ おかし	おちゃ きなこむしぱん	おちゃ おかし みかん		ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	26 わかめごはん ぶたじる じゃがいものこんぶに	27 ★ れすとらんごっこ	28 ごはん とりにくのてりやき すのもの かぼちゃのにももの	29 かれーうどん さつまいものさらだ かみかみごぼう		
おやつ	おちゃ よーぐるとぱん	おちゃ おかし ばなな	ふる一つよーぐると	おちゃ だいずおにぎり		