

# 給食だより

令和3年度 2 かつ  
立場らびと保育園

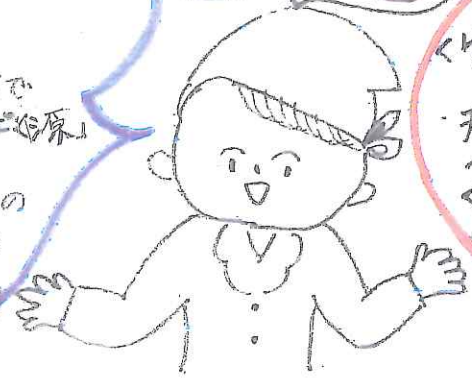


暦の上では春が近づいていき、  
寒さが一段と増し雪便りも聞  
れるのが2月!! あけ平か旧や寒の日。  
「三寒四温」を過ぎ春がやってきます。  
毎日の食生活で栄養のある  
食物を食心、寒さを乗り切ります。

## 節分!! 冬から春へ...

「節分」とは季節の分かれ目、という意味があります。  
本来は年に4回で旧暦が春の1年の初まりなので立春の前日の「節分」を大切にしました。季節の分かれ目には邪気が出ると言われ穀物には魔除けの力があると言われ「豆」に霊力が宿ると言われることから「豆」を炒ることで「魔物の目を身取る」と考えられる様になり「節分」が今にいたっています。

2月は「みそ」を仕込むのに  
適した季節!! 「みそ」の味は  
仕込みの大豆・麹・温度などで  
味に変化がきます。  
「みそ」は昔から、調味料で  
ありながら薬として「たんぱく質」  
ご家庭でも、みそ汁に沢山の  
野菜、具材を加えて栄養の  
バランスをみそ汁で  
とってあげてはいかがでしょうか!!



## 2 かつの食育

<ゆめ組、にじ組>  
天候等により、野菜観察、野菜スタンプ  
~ ~ ~ ~ ~  
<そら組>  
2/16 紙芝居給食 ・ 2/14 バレオクッキーのラッピング  
2/10-24 お弁当給食

★ 2/3の午後おやつには  
「カレピス」がてま!

