



2月

# 給食だより



中宮まぶね保育園



立春を迎えると暦の上では春ですが、1年でいちばん寒い時期がやってきましたね。風邪をひきやすい季節です。毎日の食事を大切に、バランスの良い食事を心がけましょう。あたたかくておいしいお鍋はいろいろな野菜を手軽に食べられるのでおすすめです。体を温める食事で、寒い冬を乗り切りましょう。



## 2月行事食

<お誕生日会>

わかめごはん

お好み揚げ

マセドアンサラダ

コーンスープ

(おやつ)

りんごジュース

ジャムサンド



<節分>

ごはん

いわしのかば焼き

ほうれんそうとちくわの

ごまあえ

さといものみそ汁

(おやつ)

お茶

恵方巻

## 節分の行事食

節分とは季節の分かれ目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで年に4回ありますが、立春は旧暦で1年の始まりにあたる特別な日。そこで大晦日に相当する立春の前日（2月3日）に厄を払う行事が行われるようになったとされています。

### 恵方巻



恵方はその年の幸福を司る神様がいた縁起の良い方角。恵方を向いて巻きずしを切らずに食べることで、幸福を巻き込み、縁や福を切らないという願いが込められています。

### いわし



鬼が苦手なひいらぎに焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を玄関先に飾ります。いわし料理を食べることで邪気を払ってくれるともいわれています。

### 大豆



豆は、「魔を滅する」といわれており、炒って邪気を払った大豆は「福豆」と呼ばれます。福豆を年の数だけ食べることで、「福を取り込んで、1年間健康に過ごせるように」という願いが込められています。

※豆はのどに詰まりやすいため、お子さんが食べる場合は十分に注意してください。



日本一周

2月の予定

2月7日 佐賀県 うったち汁

2月21日 大分県 あみめし

2月10日 福岡県 がめ煮

2月28日 宮崎県 チキン南蛮

2月16日 沖縄県 タコライス にんじんシリシリ もずくスープ 紅芋タルト

