



給食だより



R6年度 第7号 (1月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 2月2日は節分です 〉

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では春は一年の始まりとされ、特に大切にされたようです。そのため春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を節分といいます。

節分にまつわる食べ物



・恵方巻

神様がいとされる「恵方」を向いて食べると、御利益を授かることができるという巻き寿司のことです。1本丸ごと、一言も話さずに食べきることで縁起が良いといわれています。今年は「西南西」を向いて食べましょう。

・福豆



悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに豆をまきます。

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいといわれています

・いわし

まよけにヒイラギと焼いたいわしの頭を、門口に飾るのが節分のならわし。焼いたにおいを鬼が嫌うとされ、無病息災を願います。



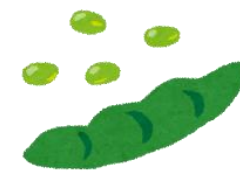
〈 大豆のチカラ 〉

節分の豆に使われる大豆は、私たちの体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから”畑の肉”と呼ばれています。

いろいろな食品や調味料の原料に使用されており、私たちの食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。

大豆には貧血予防や疲労回復、便秘予防、丈夫な骨を作る働きがあります。

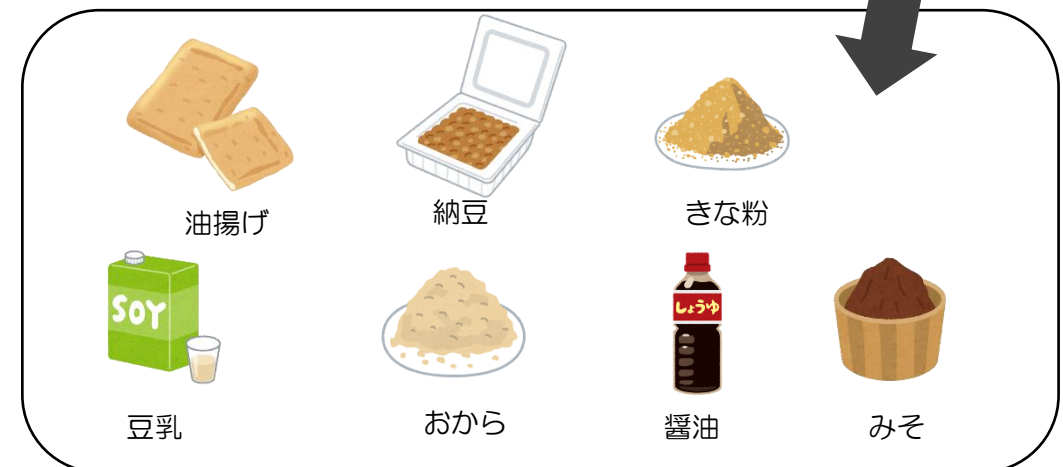
大豆から作られている食品



えだまめ
(若い大豆)



大豆



2月に4才さんは大豆を使ってみそを作る予定なので楽しみに！

