給食だより

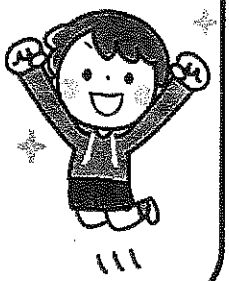
認定こども園　つるがしま白百合幼稚園
2021年（令和３年）２月号

２月には節分があり、暦の上では春がやってきますが、寒さが一段と増してきているように感じます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、これまで以上に体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

園では、豆まき大会・なわとび大会・おゆうぎ会と大きな行事も控えています。みんなで元気に楽しみましょう。

朝食にオススメの食材

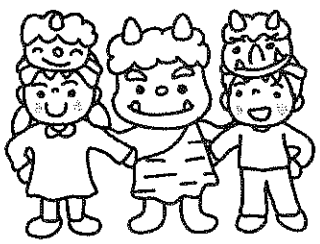
＊エネルギー源となる、炭水化物のごはんやパン
＊体温を上昇させてくれる、たんぱく質の肉や魚、卵、大豆など
これらを一緒に摂ると、効率よく身体が動くようになります。
また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もオススメです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう！！



～2月2日は『節分』です～

節分は２月３日の年が多いですが、今年は２月２日です。３日ではないのは、昭和59（1984）年２月４日以来３７年ぶりだそうです。そして、２日になるのは、明治３０（1897）年２月２日以来124年ぶりのことだそうです。冬から春への節目となる日がこの節分で、翌日は春の始まりの日である『立春』です。

昔の日本では、季節の変わり目に災い（鬼）が来ると言われていました。その為、節分には豆まきをしたり、いわしの頭を刺したヒイラギの枝を玄関につるしたりして、災いを追い払っていました。豆には「魔を滅する」と言う事から鬼の目をつぶす、ヒイラギのトゲといわしの臭いは、鬼の侵入を防ぐと言う意味があるようです。



給食では、「いわしみぞれ煮・節分ボーロ・おにまんじゅう」を提供する予定です。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。