



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。  
感染症にも気を緩められない時期が続きますが、子どもたちは給食をもりもり食べて、元気に遊んでいます！この調子で寒さを乗り切りましょう！

2月3日は節分です。節分に自分の年齢より一粒多く豆を食べると、一年間無病息災で過ごせると言われています。給食では2月3日のおやつにじゃこ豆を食べます★



### 1月の食育活動

#### いちご組…おにぎり作り

おやつのおにぎりを自分たちで握りました。両手で三角のお山を作って上手にできましたね。  
がぶっとおいしそうに食べていました◎

#### めろん組…ホットケーキ作り

ホットプレートを使ってホットケーキを焼きました。グループで協力して、説明した順番どおりに手際良く材料を混ぜ合わせていました。  
ホットケーキを返すときは少し緊張の面持ちでしたが、みんな上手に返すことができました！  
ホイップクリームとフルーツで盛り付けると、個性豊かでおいしそうなおホットケーキになりましたね★

#### ☆2月のクッキング予定☆

- いちご組…プリンのデコレーション
- りんご組…ポテトサラダ作り
- みかん組…クレープ作り

みんな上手に作れるかな？お楽しみに！



### 節分のいわれ



もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみをさすようになりました。暦の上ではおおみそかともいえる節分の日には、前の年の邪気を祓うための行事が行われます。

豆まきもそのひとつで、「魔物を滅ぼす＝魔滅（まめ）」という意味があると言われています。炒った大豆を使うのは、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。市販の豆まき用の豆は、すでに炒ってあるためそのまま使用することができます！



### 大豆を食べよう！



大豆は「畑の肉」と呼ばれて、肉にも匹敵するほどの良質なたんぱく質が多く含まれています。  
大豆のたんぱく質には血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果等の生理機能があります。  
その他にもビタミン、カルシウム、食物繊維、鉄などの栄養素に富んでいるため、節分に限らず普段から取り入れましょう★