

2月

給食だより



気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。風邪やインフルエンザだけでなく、今年は新型コロナウイルスもまだまだ猛威をふるっています。手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。

もうすぐ節分です。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。調理法を工夫して豆を食べ、元気に春を迎えましょう。

* (注)豆はのどに詰まらせたりすることがあり、事故も起こっています。保育園では豆まきには使用しておりません。ご家庭でも十分にご注意下さい。



正しく手洗い

しましょう

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだあとや食事前は、石鹸を泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30秒以上水で流すよう心がけましょう。タオルはそれぞれのもを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。



節分の恵方巻き

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方(吉方)を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。

今年の恵方は北北西です。

旬の食材

小松菜

中国が原産で、江戸時代に小松川という地域(現在の東京・江戸川区)で栽培されていたことから、この名で呼ばれるようになりました。寒さに強く、霜にあたると甘味が増します。アクが少なく、おひたしや和えもののほか、炒め物や漬けものにも

してもおいしく食べられます。