



立春が過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。この時期は空気が乾燥し、免疫力が下がりやすく体調を崩しやすくなります。引き続き感染症予防の手洗い・うがいをして、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り越えましょう！



栄養満点の大豆

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、無病息災を祈り、新しい年の厄をはらう行事があります。保育園では毎年恒例の豆まきが行われ「鬼は外、福は内！」と元気に豆まきをします。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものとされています。豆まきの豆は大豆で子どもの成長に欠かせない良質なたんぱく質が豊富です。味噌や醤油などの調味料や大豆加工品（豆腐、納豆、きな粉等）などにも使われている大豆は様々な日本料理になくてはならない食材です。

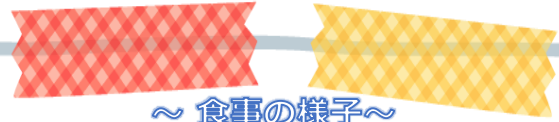


2月の誕生日会メニュー

ゆり組の誕生月の子どものリクエストを基に献立をたてています

- ・ カレーライス
- ・ 千切り野菜のすまし汁
- ・ 温野菜サラダ
- ・ ジュース

仕入れ状況等、都合により 変更になる場合があります



～食事の様子～

ランチルーム(ゆり・すみれ組が食事をする部屋)ではバイキング方式を取り入れ、子ども一人一人が自分にあった量の食事を取れるようになりました。「この野菜は苦手だから少なくしておこう！」という声が聞こえてきたり、うまく盛り付けることができない子には職員がサポートして自分で食べられる量を盛り付けることに挑戦しています。保育園でのバイキング給食は、子どもたちの食に対する興味を引き出し、自己選択の力を育み、完食できた達成感を感じることを目的としています。



おすすめ書籍
もったいないことをすると現れるおばあさんが主人公のお話です。「いただきます」の意味などを子どもに分かりやすく伝えることができます。

2月のいちおしメニュー

ポテトサラダ



材料 (大人4人分)

じゃがいも	中2ケ	マヨネーズ	大さじ4
人参	1/3本	塩	少々
きゅうり	1/3本	こしょう	少々
玉ねぎ	1/4ケ		

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでて、つぶす
- ② 人参はいちょう切りにし、ゆでたら水けをきる
- ③ きゅうりは半月に切る
- ④ 玉ねぎはスライスしてゆでたら水けをきる
- ⑤ すべてをマヨネーズであえ、塩、こしょうで味を整える

