

西東京市立 芝久保保育園



## 子どもの食事だより 2月号

暦のうえでは立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。体力も低下し、体調不良を起こしやすくなります。元気に過ごすためにも、体を温めてくれる温野菜などを積極的に食べていきましょう。野菜は、鍋やスープに入れるとサラダを食べる量より多めに食べられます。手洗い・うがいとバランスのとれた食事ですべて春に向かって体を整えましょう。

## 2月の調理保育



2月5日 きりん組 リクエスト給食アンケート

2月9日 きりん組 お好み焼き作り

2月19日 きりん組 カレーライス作り

### ●節分について●

2月2日は節分です。節分とは季節の変わり目という意味で「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。その中でも冬から春になる立春の前日は一年の終わりと始まりと考えられていて豆まきなどの風習が中国から伝わりました。節分に恵方に向けて巻き寿司を丸ごと食べる風習があるのは福を巻き込むという意味と縁を切らないという意味がこめられています。今年の恵方は「南南東」です。2月2日のおやつは恵方巻ロール（ジャムパン）にしました。みんなで恵方巻を食べて元気に過ごしましょう！



### ●ぞう組さんがお箸を使い始めました●

1月14日にぞう組さんでゲームを兼ねてお箸の練習をしました。ゲームには子供用割りばし、つまむ用に丸いスポンジを用いて練習しました。練習当日の給食は和食だった為、給食時にはお味噌汁の豆腐をつまんだり、ブリ大根の大根をつまんだりしていました。これからも上手に使いこなして欲しいです。



### ●今月の献立●

今月の献立の中にきりん組さんがグループで考えてくれた献立をいれております。作成時には絵を書いてもらったので、給食展示の横に2月に入りましたら飾りますのでご覧ください。

3月は保育園生活でもう一度食べたいと思う給食・おやつに答えていきますのでよろしくお願いします。