

# 2月の食育だより

2023年 1月 27日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱいにすごしています。2月といえば、節分の季節です。幸運や無病息災を願って恵方巻を食べる習慣がありますが、園では赤鬼を模った鬼ライスを提供する予定です。

## 節分



鬼とは、邪気や厄の象徴。季節の節をわけるといふ意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。豆まき後に、自分の年の数、または自分の年の数+1の豆を食べ、一年の無病息災願う風習があります。



早寝・早起き・朝ごはん・ウンチが出たよ がんばりカードへのご協力ありがとうございました。

集計結果は別紙にて報告させていただきます。



## こども園での給食の様子を紹介します

### さくら組



食材を赤・黄・緑の3色のげんキッズに色分けすることに興味を持つようになり、意欲的に食べる子が増え、汁物、ご飯も前よりたくさん食べるようになってきました。

みそラーメン コロッケが人気でした。

### ひまわり1組

就学に向けて箸の持ち方や姿勢に気を付けて食べるようにしています。寒さに負けず体を動かしているので給食をたくさん食べています。

鮭のパン粉焼き メンチカツ マカロニサラダ  
焼きそば スープやみそ汁などの汁物が人気でした。

### ひまわり2組

苦手な物も食べようとする気持ちが見られるようになってきました。体の成長や、体を動かして遊ぶ意欲が増え、以前より食べる量が増えました。

鮭のパン粉焼き マカロニサラダ

## おかず持参の日の様子

当日クラスの様子を見に行くとみんな嬉しそうにおかずを出して「〇〇を持ってきたよ」と声をかけてくれました。又「早起きをして一緒に作ったよ」と笑顔でおかずを見せてくれた子もいました。

おかずはから揚げや卵焼きなどが多く、魚メニューは少なかったですが、紹介した魚メニューを入れて下さったご家庭もありました。ミニトマトやブロッコリー、コーンや枝豆等彩り良くバランスの良いおかずが多かったです。

今年度2度目の取り組みでしたがご家庭に協力して頂き、園児が楽しみになるメニューや食べられる量を知ることができました。

今回の取り組みを活かして、次年度への取り組みに繋げて行きたいと思います。

お忙しい中ご協力ありがとうございました。



## ★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。