



# 2月食育だよ!

令和4年1月28日

しんあい保育園

★生活リズムチェックがんばりカードにご協力いただきありがとうございました!

集計結果は後日配布いたします。

## 2月3日は節分です



### ◆なぜ豆をまくの?

豆まきには「鬼を打ち払う」意味と、「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という、2つの意味が込められています。五穀には霊力があり、まいた場所は清められ、聖域になると考えられていました。

### ◆豆まきの手順

- ①福豆を準備する→福豆とは炒った大豆のこと。枡、または三方に入れて神棚に供えておく。
- ②豆まきは夜に行う→鬼は真夜中にやってくるので豆まきは夜が適している。
- ③豆をまくのは一家の主人→本来は家長の役目ですが、家族全員でどうぞ。
- ④「鬼は外! 福は内!」と豆をまく→玄関や窓を開けて「鬼は外!」と豆をまき、鬼が戻らないように戸や窓をすぐに閉めてから「福は内!」と部屋の中にまく。
- ⑤最後に豆を食べる→一年の厄除けを願い、自分の年齢よりも一つ多く豆を食べる。(年取り豆)

### 乾煎りした豆やナッツは3歳ごろまで食べさせないで...

福豆は「年齢の数」食べると一年健康に過ごせるなど、言い伝えられていますが、乾煎りした大豆やナッツ類は気道に入りやすいので要注意の食べ物です。「小さく砕けば大丈夫」と思いがちですが、器官に入りやすくなってしまうので、3歳までは食べさせないでください。

### ◆恵方ってなに?

一年の福徳を司る神様、歳徳神(としとくじん)が居るとされる方位のことです。

方位は毎年変わりますが、恵方に向かって何かをすればご利益を賜る事が出来るとされています。

地域によって差はありますが、縁を“切らず”に福を“巻き”込む為に包丁を入れていない太巻きを用意し恵方を向いて願い事をしながら無言で太巻きを食べるとするのが一般的です。

### 恵方巻きの縁起のいい食べ方

- 恵方である北北西の方向をじっと見つめ
- 心で願い事をしながら
- 無言で ● よく噛んで!
- 恵方巻き1本を食べつくす

今年は...

北北西やや北



### ★園長イチオシメニュー★

2月10日 ご飯 ミートローフ ブロッコリーとウインナーのソテー 野菜スープ オレンジ

<園長より>

しんあい保育園の給食は、子どもたちの育ちを考えながら5名の職員で協力しながら作っています。今回のイチオシメニューは野菜を多めに摂取できるようにしました。私自身が苦手な人参やグリーンピースも入っているかもしれませんが頑張って食べたいと思います。コロナ禍で幼児は黙食を徹底しています。乳児も1つのテーブルの人数を減らして食べるようにしています。そのような中でも子どもたちは給食を楽しみにたくさん食べています!

### ★ロールパンについて★

給食で「ロールパン」の献立の時は「超熟ロール」を使用しています。離乳食でも使用でき、9ヵ月頃からそのまま食べられるそうです。