

冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は感染症が流行する季節です。予防には手洗い・うがいはもちろん、バランスの良い食事を摂ることも大切です。

2月3日は **節分** です

冬が終わり、春のはじまりとされる「立春」の前の日を「節分」と言います。



福豆



節分にまつわる食べ物

恵方巻



いわしとひいらぎ



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。その時に使われるのが「**大豆**」です。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方角（今年は**南南東**）に向かって無言で一本丸かぶりします。巻き寿司を切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。

節分には、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して、玄関に飾る風習もあります。いわしの焼いた匂いと、ひいらぎのトゲで鬼が家の中に入ってこないようにするためだそうです。

～大豆のおはなし～

大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から様々な食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

「畑の肉」と言われるくらいたくさんの栄養があります。

たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、食物繊維もたっぷりです！



大豆から作られる食べ物



豆乳

がんも

高野豆腐

2月3日(金)の誕生会にハートのプリンを提供します！

ハート型のかわいいチョコ風味のプリンです！

2月誕生会

年長さん卒園前の人気メニュー

2月下旬より幼稚園の人気メニューの提供を開始します！年長さんは幼稚園で食べる最後の給食です。たくさん食べて下さいね！