



給食だより



令和7年度 塩山愛育園

2月になるとすぐに節分です。節分は、冬が終わる日。次の日(立春)からは、暦の上ではもう春です。一つ一つの行事を通して季節を感じていくのも園生活ならではの。「豆まきが終わったらもうすぐ春」、そんな気持ちで、今年の豆まきも子どもたちを応援しています。どんな1日になるか楽しみです！



◆誕生会クッキング 以上児さんは「バナナクレープ」を作ります。

・12日 はな組さん クッキング

未満児さんは給食室でバナナパフェを作り、
おやつに提供します。

・17日 ほし組・ふたば組さん クッキング

※各クラス、クッキング当日は、エプロン・三角巾・マスクを忘れずに

～2月3日は節分の日～

節分とは文字の通り季節を分ける節目のことで、本来は年に4回ありますが、現在では旧暦の大みそかにあたる立春の前日を節分というようになりました。邪気の象徴とされる鬼を、穀霊が宿る大豆で追い払い、新しい年を無事に過ごせることを願います。



～鬼まんじゅう～

2月3日は、節分にちなんで「鬼まんじゅう」がおやつに出ます！鬼まんじゅうは、愛知県の郷土料理です。角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツして見える様子が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたといわれています。

～ころ柿クッキー～



2月5日は、子どもたちが作ってくれたころ柿を、「ころ柿クッキー」に変身させて、おやつで提供したいと思います。

風邪には消化の良い食事を



発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、柔らかく煮た野菜スープでも良いです。

～旬の食材～

菜の花、れんこん、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、小松菜、だいこん、長ネギ、長芋、里芋、水菜、ごぼう、春菊、いよかん、オレンジ、さくら、鯛、たこ、等々があります。

栄養が詰まった冬野菜

だいこん・かぶ・はくさい・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じを良くし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

