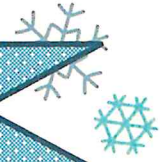
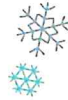


## 2月の給食だより



### 正しい食事マナーを身に付けよう！

新しい年を迎えて早1ヶ月が過ぎ、寒さが一段と増す2月になりました。今月は食事の挨拶をもう一度見直していこうと思います。「いただきます」「ごちそうさま」は食事の基本的なマナーです。おうちでもしっかりマナーを守って食事ができていますか？ご家庭でも食前食後にみんなで食に対する感謝の気持ちを表し、たのしい食事の時間を過ごしてくださいね♪



#### 手軽な鍋料理で団らんを

寒い季節に食べるものと言えば鍋料理があります。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜が摂れるうえ、具材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さも便利です。園のお迎えをすませ、帰宅して慌ただしく夕飯を作るのは大変ですが鍋料理は具材を準備しておけばサッと作れます。

鍋を囲むことで親子の楽しいひと時を過ごしてくださいね！



### 2月3日は節分“鬼は外～！福は内～！”

#### どうして豆を撒くの??

子ども達の元気な掛け声が聞こえる節分。旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せるための行事です。豆をまくのは豆が「魔滅」に通じ、魔を滅ぼす力があると考えられていたためだそうです。

炒って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。

#### どうしてイワシを飾るの??

元来から「柊翳（ヒイラギイワシ）」といって、日本には玄関先にイワシの頭をヒイラギの枝に指して飾る風習があります。これは昔から臭いの強いものは“魔除けや厄払い”になるといわれているため、“焼くと臭いが強くなるイワシで鬼を寄せ付けない”という意味からイワシを飾る風習が根付いたそうです。また、ヒイラギのトゲで鬼の目を刺すともいわれ、これも魔除けになるといわれています。

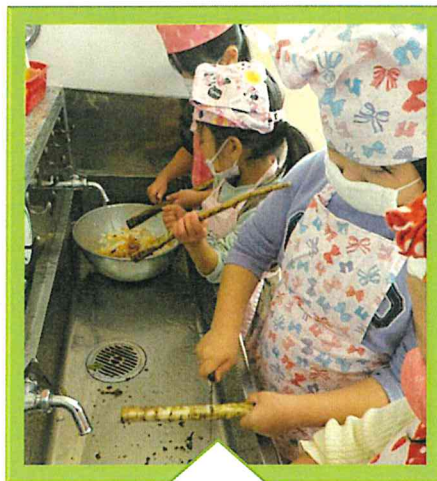
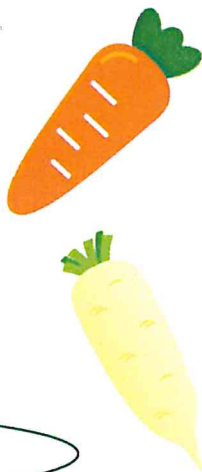


# つくし組☆～とん汁作り～

5歳児のつくし組のお友達がとん汁を作りました♪にんじん、こんにゃく、ゴボウやみんなで育てた大根を入れ具たくさんのとん汁。寒い日にぴったりのとん汁で心も体もポカポカになりました～！



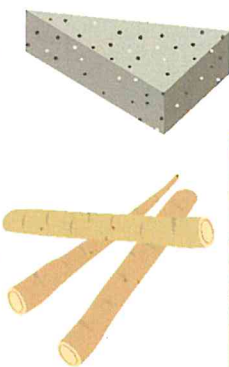
園でとれた大根を使ったよ



包丁の背でごぼうの皮をむいてるけど、どこまでむけばえばいいのかなあ



包丁！  
手を切らないようにね



こんにゃくは手でちぎったよ！



手を合わせて、いただきま～す！！

