

給食だより

令和7年2月号 東保育園



節分の豆まき

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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った大豆を使います。地域により殻のついた落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声をだしながら楽しんでください。



咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。



- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」など声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

メニュー紹介

誕生日メニュー



チキンカツサンド・フライドポテト・
サラダ・オレンジ・コーンスープ・
ショートケーキ・牛乳



3・4・5歳児バイキングで食事交流
みんな楽しそうに食べていました。



土曜日メニュー



醤油ラーメン

大人気メニューでおかわりが
足りないくらいです。

4・5歳児でパン作りをしました♡
自分達で作ったパンは格別!!

