

給食だより

令和8年2月号 東保育園



福を呼ぶ豆まき

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、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

給食メニューの紹介です



かじきのチーズ焼き
ハムじゃがマリネ
小松菜のお浸し

ハンバーグ
ナポリタン
小松菜のお浸し

高野豆腐のカレー煮
さつまいもサラダ
ブロッコリーのごま酢和え



土曜日メニューです



ひもかわうどん

カレーピラフ

どちらも人気でおかわりをして食べます

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。

- 孤食……一人で食べる
- 個食……一人違うものを食べる
- 固食……同じものばかり食べる などです

