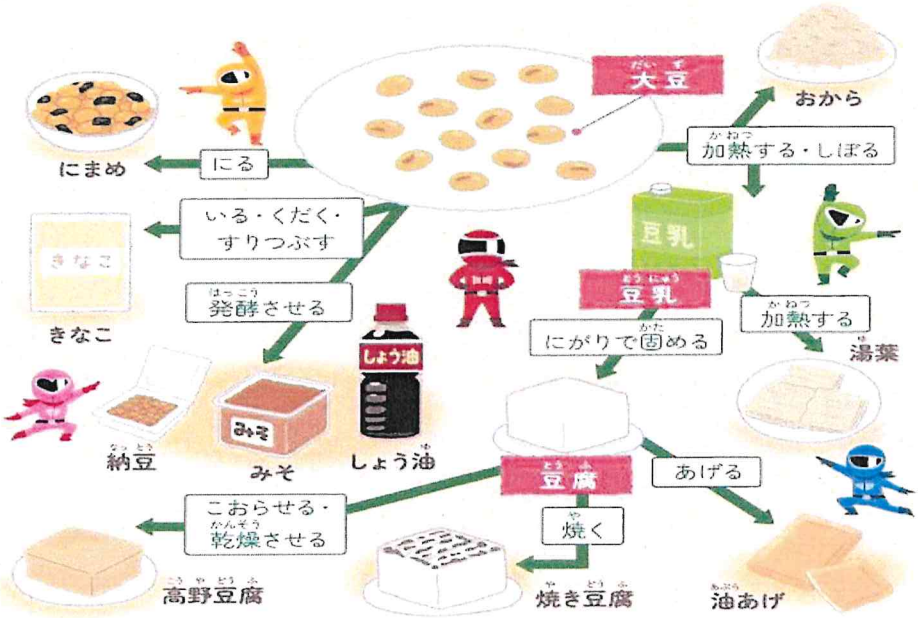
# 給食だより

『立春』を迎え暦の上では春になりますが、実は１年のうちで１番寒いのがこの２月。この冬は暖冬と言われていますが、やはり風は冷たいですよね。そんな寒さに負けない為には、朝ごはん!!朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園できるようにしましょう。また、子どもたちの体も成長し、給食を食べる量もとても増えました。3・4・5歳児さんは持ってくる白ごはんの量を見直してみるのもいいかもしれませんね。

２月３日は節分の日。節分に食べるものといえば、『恵方巻』です。『恵方巻』とは、節分の日にその年の恵方と呼ばれる方向を向いて、言葉を発さず丸かじりする太巻きのことをいいます。
恵方とは、歳徳神(としとくじん)という神様がいる方向のことで毎年変わりますが、2024 年は『東北東やや東』だそうです。恵方巻は、一口サイズには切らず一本丸ごと食べるのがルール。食べている途中でお話したり、様々な具材＝福が巻き込まれた恵方巻から口を離してしまったりするとせっかくの運が逃げてしまうと言われています。…とはいえ、小さな子どもに食べさせる場合は、その子の成長に合った与え方にし、喉に詰まらせることのないように配慮して恵方巻を楽しんで下さいね。

## 大豆は変身上手!!

節分で「豆まき」に使われる大豆。大豆は肉や魚、卵のように体をつくるたんぱく質を多く含む食材です。日本では、古くから栽培され、いろいろな食品や調味料に加工されています。どんなものに変身しているのか見てみましょう。