



# 2月 給食だよ!

令和6年2月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



白い雪が深々と降り積もり、厳しい寒さが続いています。  
 この時期、風邪で体調を崩している子たちも増えてきますので、引き続き  
 風邪予防の「手洗い・うがい」を忘れずにしましょう。  
 さて、今月は節分があります! 保育園では毎年恒例の豆まきが  
 行われます。「鬼は〜そと! 福は〜うち!」と元気に豆まきした後は、  
 給食を残さず食べて鬼に負けない体をつくりましょう!



## 2月3日は節分



旧暦では立春(毎年2月4日頃)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に**一年の厄を払い、福を呼び寄せるために**豆まきを行いました。豆は『**魔滅(まめ)**』として、**魔を滅亡させる力がある**と考えられていたそうです。炒って魔を払った豆を『**福豆**』として、**年の数だけ(またはプラス一個)食べて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。

### 「畑の肉」大豆のお話



大豆は『**畑の肉**』と言われるように、**肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています**。しかもそのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、**食物繊維やカルシウム**なども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。

※今月のお誕生会の給食は子どもたちが自分で作る恵方巻です。  
 (0・1歳児さんはおにごはんです。)  
 どうぞお楽しみに(〇)/



### 日本の「食品ロス」って?

『食品ロス』とは、食べ残しや消費期限切れなどが原因で、**本来食べられるのに捨てられてしまう食品**のことです。特売でつい買すぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨ててしまった、なんてことも実は食品ロスにつながっています。

### 食品ロスを減らすために

必要な量だけ買う



食べられる量をよそう



### ほんび組(4歳児) にインタビュー!

#### Q さむーい冬の時期、食べたい中華まんは?



カレーがすきだから  
 カレーまんかな?  
 うーん、まだ考え中!

