



# きゅうしよくだより



2023年度  
社会福祉法人  
生麦保育園

2月  
尚徳福祉会  
給食室

1年の中で1番寒い時期ですが、暦の上では立春を迎え春となります。寒空の下元気いっばいに遊ぶ子どもたちの、身体を温められるような献立をたくさん取り入れました。幼児クラスでは初めての試みでカレーバイキングを行う予定です。他にも春の食材で春菊やせり、菜花なども少し取り入れてみました。感染症の対策には食事と睡眠がとても大切です。旬の食材からたくさん栄養を補給して、夜はぐっすり寝てしっかり疲れを取ることで免疫力が上がります。少し疲れていたり、調子が悪いなど感じたらずっくり休んで環境の変化が激しい春に備えましょう。

## 節分に食べる縁起の良い食材

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気を払って幸運を招くために、節分に豆まきが行われています。豆まきには炒った豆が使用されますが、これは邪気を追い払うためにまいた豆から芽がでるのは縁起がよくないとされるからです。豆以外に節分と言ったら思い浮かべるのは恵方巻だと思います。起源は江戸時代から明治時代の大阪で、お祝いや商売繁盛などを願って食べられていたというのが有力だそうです。具材にもそれぞれ意味があり、「かんびょう=長寿」「しいたけ=身を守る」「きゅうり=九利の語呂合わせで9つの利」「えび=めでたし・長寿」「うなぎ・あなご=出世(うなぎのぼり)・長寿」「さくらでんぶ=原料の鯛がめでたい」「卵焼き=金運」などです。七福神にちなんで7種類の具材を入れます。他にも地域によって様々な食材が食べられ、鬼が匂いを嫌うイワシ、寒い時期の行事なので身体を温めるけんちん汁、無病息災を願って飲む福茶(昆布、大豆、梅干しで作るお茶)などがあります。他に節分汁(鬼除け汁)やしもつかれなどもあります。保育園では、恵方巻やいわし(煮干し)で出汁を取ったけんちん汁、福茶などを提供する予定です。是非ご家庭でも試してみてくださいね。ちなみに今年の恵方は東北東だそうです！

## 保護者の皆様へ

新学期に向けてご家庭でも少しづつ以下のように、食具の練習をお願い致します。保育園でも、給食やおやつを通して、箸やフォーク、つかみ食べなど様々な練習をしていきます。

乳児クラス→スプーン・フォーク  
幼児クラス→箸

