



## くりの木通信

2018年2月

上北沢こぐま保育園

給食室からのお知らせです。

年が明けて、早くも2月に突入です。1月は記録的な雪が降ったり、大寒波がやってきたりと真冬の寒さが身に染みる今日この頃です。

冬は気温も低く、乾燥するため風邪をひきやすくなります。子どもは風邪をひくことで免疫を獲得していきます。もし風邪をひいたら…保温・安静・十分な水分補給・バランスの良い食事・室内の空気の湿り気等に気を付けましょう。

### ★正月メニュー 1月4日(木)

ごはん・お吸い物・松風焼き・うめ人参・栗きんとんでした。正月におせちでも食べていたこともあってか、よく食べていました。

### ★七草がゆ 1月5日(金)

おかゆ、みんな食べてくれるかな…という給食の職員の心配をよそにたくさん食べてくれました。しっかり味付けをした七草がゆはおいしかったようです。

### ★誕生会 1月10日(水)

白桃ショートケーキ・みかん・リンゴジュース(1歳は牛乳)でした。

柔らかい白桃の缶詰をケーキの上に乗せました。あまーい！おいしいよ！クリーム好き！と給食の職員を見ると話しかけてくれます。おいしそうにぺろりとたいらげていました。

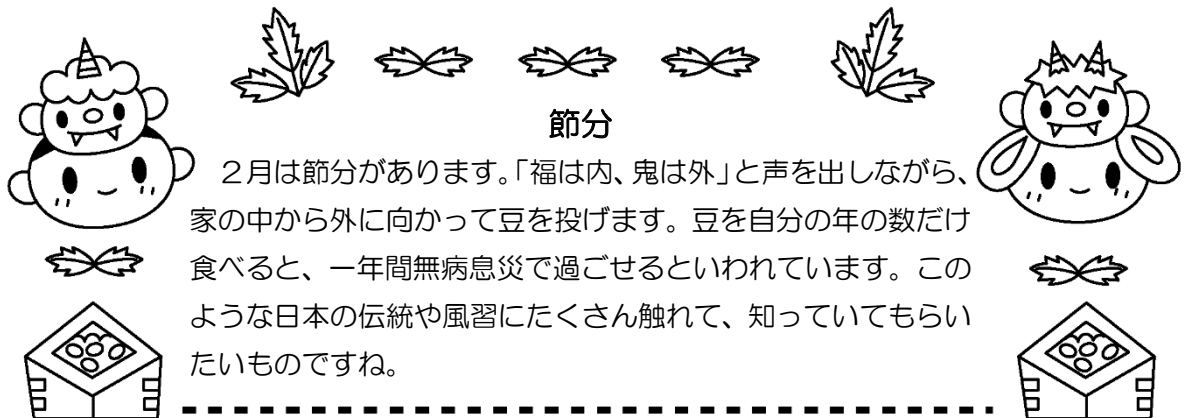
### ★鏡開き 1月11日(木)

鏡開きの前日に、年末にお部屋に飾った鏡餅を子どもたちが給食室に持ってきてくれました。当日はそのお餅を使用してお汁粉にしました。あまり食べられないのか、苦戦していましたが頑張って食べていました。

### ★みそ汁クッキング 1月26日(金) ぶどう なぜなぜ・どんどん

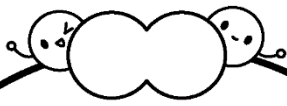
お昼ご飯のみそ汁を作りました。前回すまし汁を作ったのを覚えていた子どもたち。材料の違いに気づいていました。煮干しとかつお節からだしをとるときにお湯の色が変わったり、いい匂いがしてきたり、自分たちでその変化に気づいて楽しんでいる様子でした。

自分たちで作ったこともあり、普段はみそ汁が好きではない子もこの日は減らさずに食べていました。ちょこちょこやすくすくのみんなに自分たちが作ったんだと誇らしげに話し、「おいしい！」と言ってもらえると、すごく嬉しそうにしていたのが印象的でした。



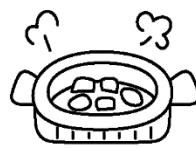
## 節分

2月は節分があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、家の中から外に向かって豆を投げます。豆を自分の年の数だけ食べると、一年間無病息災で過ごせるといわれています。このような日本の伝統や風習にたくさん触れて、知っていただきたいものですね。



## 豆のマメ知識

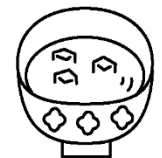
豆は当て字で「魔滅(まめ)」と書くことができます。昔から大豆には、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「福は内、鬼は外」と豆をまくようです。



## 温かいものを食べよう！

寒さが厳しい冬には体の中から温まるものを食べたくくなりますよね。特にスープやみそ汁など温かい汁ものは、おなかの中から温めてくれるのでお勧めです。

朝、朝食に食べてくると1日元気に遊べます。



## 行事食などのお知らせ

2月1日(木)、2日(金)節分メニュー

1日(木)はお昼ごはんの主菜がいわしのつみれ揚げ

2日(金)は幼児の軽食にきな粉豆がつきます。

2月7日(水)誕生会

チーズクリームケーキ・みかん・りんごジュース(1歳は牛乳)

2月28日(水)石狩鍋

尾頭付きの塩鮭を目の前でさばいてもらい、みんなで協力して石狩鍋を作ります。

なぜなぜ・ぐんぐん・どんどんはエプロンと三角巾の用意をお願いいたします。

幼児はおにぎりと石狩鍋

乳児はごはん・石狩鍋・人参のきんぴら・ほうれん草とえのきのお浸し