



おおきくなーれ

節分……暦のうえでは春が近づいていますが

節分を過ぎるともう「春」と言われていますが、まだまだ寒い日は続きます。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



**鬼は外
福は内**



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豆です。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炒った豆を使います。宮城県では大豆の代わりに落花生をまく地域があります。

また、鬼の色にもいろいろな意味合いがあるそうです。

お店やさんごっこ

～ランチボックスやさん開店

先月25日、残念ながらお店やさんごっこは延期となりましたが給食室では、予定通りランチボックス屋さんを開店、以上児クラスにランチボックスを作りました。中身は……みんなの大好きなメニューが盛りだくさん。ランチボックスに掛ける懸け紙を、ひまわり組とコラボしました。『パンどろぼう』を思い思いに色付けをしてもらうと個性豊かな『パンどろぼう』たちのおかげで、楽しいランチボックスが出来上がりました。



旬の食材から 【白菜】

白菜は9割が水分であるため、栄養成分は少ないように感じますが、ビタミンCが含まれているため、病気に対する抵抗力をつける働きがあります。



また、ビタミンKも含まれていてカルシウムの吸収を助ける働きを担っています。ビタミンKは脂溶性ビタミンのため、油に溶けやすいため炒め物などにすると効率よく吸収できます。

【にら】

にらにはニンニクにも含まれるアリシンが含まれていて、においの元となる成分です。ビタミンB1の吸収力を上げ、風邪予防や疲労回復の効果が期待できます。またβカロテンも豊富で、体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜の再生維持の効果が期待できます。



**今月のお弁当の日は、
21(水)です。**



ひまわり組リクエストメニュー決定！！

ひまわり組の子どもたちからのリクエストメニューが決定しました！

今月後半から登場し、献立表の★マークがリクエストメニューになります。誰のリクエストかは、階段の所をご覧ください。みんな一人一人よく考えてリクエストしてくれました。お楽しみに！

リクエストメニュー★★★

カレー・ハンバーガー・ピザパン・フライドポテト・ラーメン・ゆかりごはん・なすピザ・ココア蒸しパン・ピザサブレ・フルーツポンチ・キャラメルポテト・唐揚げ・鶏肉のチーズ焼き・サバのねぎみそ焼き・はんぺん磯