



# おおきくなーれ

仙台保育園  
給食だより  
令和4年2月号

暦の上では節分を境に春ですが、寒さが一段と増し、気温の変化や乾燥が気になる時期です。風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごせると良いですね。

## 正しい箸の持ち方

### 上の箸

上の箸は、いわゆる「鉛筆持ち」です。親指・人差し指・中指で、鉛筆を持つように箸を支える持ち方です。

食事のときは、中指と人差し指と親指の3本の指で上の箸を動かすのが正しい使い方です。

### 下の箸

下の箸は、中指と薬指のあいだに入れ、親指の付け根ではさみ固定します。下の箸は、はさむときも動かしません

### 箸の位置

箸は、箸先から約3分の2の部分を持ちます。これは、大人でも子どもでも同じです。子どもははじめのうち、上の箸を鉛筆持ちで上手に動かせないかもしれません。食事の前に、上の箸だけを持ち、上下に動かす練習をすると慣れてきます。



画像:日本箸文化協会より

箸一本で上下に動かせるようになったら、下の箸をもち、今度は二本持った状態で上の箸だけで動かせるように練習しましょう。それができるようになったら、物をつかめるように、はじめは大きなものから練習します。(ティッシュを丸めたものや大豆など)

## 旬の食材・栄養の話

### 〇オレンジ

オレンジは米国産と国産で旬の時期が異なるそうです。米国産は7~12月、国産は2~3月です。

### 〇小松菜

小松菜の名前の由来は“東京都江戸川区小松川”という地域が原産だからその名が付いたようです。仙台にも小松菜が出回り、“仙台小松菜”として親しまれています。

アクが少なく扱いやすい食材で、ビタミンAも豊富なので、保育園の献立にもたくさん登場しています。

※ビタミンA…結膜や角膜の正常な機能を補助する役割もあるため、視覚にとって非常に重要な栄養素。また、ビタミンAは細胞の成長にも関わっているため、心臓、肺、腎臓などの器官の正常な形成や維持においても重要な役割があります。

### 〇さわら

魚に春と書いて鯖。

実はこの時期が旬の魚です。

ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いと言われています。

※DHA…主に青魚に含まれる栄養素。脂肪の中でも、体の中では作ることのできない必須脂肪酸のため、食事から摂取する必要があります！  
脳の発達・発育にも重要な役割があるため、粉ミルクにも配合されていることがあります。

## 鬼は〜そと！福は〜うち！



2月3日は節分です。

保育園の給食では、毎年“鬼の面ランチ”を提供しています。ナポリタンとハンバーグで、どんな鬼ができるでしょうか…？

前日の2月2日には、ちゅうりっぷ組、さくら組、ひまわり組で恵方巻のクッキングをします。この日は未満児クラスも恵方巻風海苔巻きの手配なので楽しみにしてくださいね♪

### 恵方巻とは…？

愛知県、または大阪が起源といわれ、その年の歳神様のいる縁起のよい方向を向いて“福を巻き込む”太巻き寿司を縁を切らないように一本丸かじります。大阪の海苔問屋組合が節分のイベントとして行ってから、近年では全国的な節分の食べ物として浸透しています。

今年の恵方巻は  
北北西！



## お弁当の日

今月のお弁当の日は  
2月22日(火)  
の予定です！



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！