



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ安行藤八 2022年 2月

まだまだ寒い日が続いていますね。この時期は体調を崩しやすくなります。

しっかりと食事と睡眠を摂り、感染症等から体を守りましょう。

2月3日は節分です。今年の恵方は南南東やや南です。

節分とは邪気を祓い、無病息災を願う行事です。節分に行う事柄をご紹介します。

豆まきをしよう

煎った大豆を使って『鬼は外、福は内』と言いながら豆まきをしましょう。

大豆には穀霊が宿るとされ、豆＝魔滅(魔が減する)、煎り豆＝魔目を射る(まめをいる)の語呂合わせで、使う豆にも意味があります。

豆を食べよう

煎った豆を年の数だけ食べ、身体に福を取り入れて無病息災を願います。

(※5才以下のお子様は窒息・誤嚥のリスクが高いため、煎った硬い豆ではなく、煮豆にするなどして柔らかくして食べましょう。)

柊翹を飾ろう

ヒラギの枝に焼いた翹の頭を刺して玄関に飾りましょう。

ヒラギの葉のトゲが鬼の目を刺し、翹を焼いたときの煙が鬼を遠ざけてくれるとされています。焼いた翹の身は“節分いわし”として頂きましょう。

恵方巻を食べよう

恵方を向き、願い事をしながら喋らずに最後まで食べるのが良いとされています。

『縁を切らないように』という意味が込められているので切らずに一本丸かじりし、喋ると福が逃げてしまうので無言で食べるのが作法のようです。



今月の行事食

2月3日 「節分」

給食 大豆入りごはん ししゃもの磯辺揚げ

キャベツのごまマヨ和え なめこ汁

おやつ 恵方巻



1月の食育活動報告

1/6(金)の給食で七草ごはんを食べる春の七草がどんな物なのか触れてもらいました。

*どんぐりぐみ・つくしぐみ・たんぽぽぐみ:七草に触れよう

「これは何?」「〇〇だよ」と言うやり取りが沢山でき、興味深々と言う感じでした。

スズナをくるくる回す素振りをして「みてみて、コマみたい!」と違う見方を発見したり、ふわふわの新芽の感触を楽しんでいました。

*もみじぐみ・さくらぐみ・けやきぐみ:七草に触れよう

説明が始まる前から興味津々で“早く触りたい!”と言う雰囲気がかひひしと伝わってきていました。いよいよ触れる時間になった時には、一斉に触りたいものを手にしてニコニコの様子でした。

スズナが人気で、逆さまに持って「宇宙人みたい!」と新たな発見する子もいれば、「カブみたいだね」と説明前に気付く子もいました。