

# 2月 きゅうしょくだより



2024.2.1 小手指保育園

## 2月3日は節分ですね！

保育園では毎年恒例の“鬼のハンバーグ”を給食で提供します。節分の豆まきは、無病息災を願って行われています。鬼をやっつけるために使われる豆は、大豆です。大豆は生の状態でまくと芽がでてしまい縁起が悪いとされているため、必ず煎った大豆を豆まきで使用します。ご家庭では「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでくださいね。



※保育園では豆の誤飲防止のため、新聞紙等で制作した豆を使用して実施予定です。

また、節分の日に食べる太巻きは「恵方巻」と言います。その年の恵方を向き、無言でお願い事をしながら食べると縁起がいいとされています。今年の恵方は「東北東」です。ご家庭で子どもたちと一緒に食事をして、楽しく1年の健康と幸せを願ってみてください。

### ☆今月の献立紹介☆ 蒸しパン(クリームチーズ) (4人分)



#### <材料>

- ホットケーキ MIX…150g
- 牛乳…100cc
- クリームチーズ…60g
- 砂糖…大さじ1強

#### <作り方>

- ① クリームチーズは湯せんして、泡立たした生クリームくらいに柔らかくする。
- ② ①と材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ 銀カップ等に入れ、蒸し器で蒸す。火が通ったらできあがり。



### 丈夫な体をつくる食べもの

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めていけるといいですね。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンが摂取できます。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができますよ。今年度も残り2ヶ月となります。保育園に元気に登園できるといいですね！

### ☆献立変更のお知らせ☆

都合により食材を変更させていただきます。

- 1日(木) お昼  
かじきの煮つけ→カレイの煮つけ

食材等の都合により急遽献立変更を行う場合があります。

## 冬野菜のクッキングを行いました！

12月から1月にかけて冬野菜がたくさん収穫できました。収穫した野菜は、人参・大根・ほうれん草・スティックセニョール、じゃが芋です。2歳児クラスの人参は、茹でて素材の味を楽しんだり、ジャムに。3歳児クラスの大根は、みそ汁・切り干し大根・福神漬に。また、ほうれん草は和え物とみそ汁にしました。4歳児クラスのスティックセニョールは、和え物と一緒に美味しくいただきました。じゃが芋も美味しく食べる計画中です！5歳児クラスの大根は、12月の「けんちんうどんクッキング」で少し使用し、残りはみそ汁・煮物・大根もち等、いろいろアレンジをして美味しくいただきました！



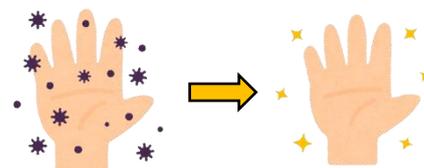
## 感染症に注意しましょう！



今年はインフルエンザも流行しています。体調管理には十分気を付けて下さい。2月は、1年で最も寒い時期です。暖房器具を使用する頻度が多くなると、空気も乾燥し、ウイルスが増えやすくなります。部屋の中に濡れタオルを干すなど、加湿することも大切です。

元気に寒い冬を乗り切るためにも、規則正しい生活はもちろんのこと、外出先から帰宅した後の手洗い・うがいを欠かさないよう心がけましょう。

「手のひら」だけでなく、「手の甲」「指先」「指の間」「親指」「爪の間」「手首」もしっかり洗えていますか？長時間洗うより、短時間（10秒間）を「2度洗い」が効果的です。



ドアノブやトイレの便座・フタ等、よく触れる場所からの感染リスクを減らすためにも効果的な手洗いを心がけていけるといいですね。

### 【給食費についてお知らせ】

物価高騰の影響で給食に使用する食材費も値上げが続いています。

そのため、R5.4～R6.3の給食食材費について国の補助金を受けることとなりました。一人あたり月710円程度の補助を受けることとなります。

手続き等は必要ありません。

### 根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があると言われています。また、薬味として使われる生姜は、少量でも体をポカポカにしてくれます。

温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜を上手に使って、冬を乗り切りましょう。