



給食だより 2月

蒲田らびっと保育園



2026年2月1日
栄養士 金子

2月は節分があり、その日を境に暦の上では春になりますが、体感としては1年のうちで一番寒い時期でもありますね。寒さに負けない子どもたちは、「行ってきまーす！」と元気な声と嬉しそうな笑顔でお散歩へ出かけて行き、給食をもりもり食べながら、「公園で遊んで楽しかった！」とお話をしてくれます。大人は寒さでギュッと体に力が入って呼吸が浅くなりがちですので、胸を開いてゆっくりと深呼吸をし、たっぷりの空気で体と心をほぐしてあげましょう♪

ご家族で過ごした年末年始のお休みから一か月。保育園では初詣に行ったりお正月遊びをしたり、給食でお正月メニューを食べたりと、お友達や先生たちと過ごすお正月の雰囲気も、十分に楽しんで過ごしました。

進級・卒園まで、残り2ヶ月です。次のクラスを見据えて食事を進めつつ、いつもの日常を大切に過ごしていきたいと思えます。

もぐもぐタッチ

ももぐみ 19日(木)

☆おにぎり作り

ゆりぐみ 20日(金)

☆こんにやくちぎり

を予定しています！

※ゆりぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

2026年の節分は2月3日(火)です



「節分」とは季節の変わり目のことで、元々は、立春・立夏・立秋・立冬 それぞれの前日のことをさしていましたが、現在は「立春」の前日を節分としていて、毎年2月3日前後にやってきます。立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈って新しい年の厄を払うための行事とされていました。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためという意味があります。

保育園では、3日の節分の会でボールを使って豆まき遊びをします。「鬼は外！福は内！」と元気に声を出しながら豆まき遊びをする子どもたちの姿を見るのがとても楽しみです^^

3日の給食は行事食となり、鬼さんごはんや恵方巻に見立てたおやつを提供する予定です♪

！ 注意しましょう ！

硬い豆はのどに詰まらせ窒息の恐れがあるとして、5歳以下には食べさせないようにと消費者庁が注意を呼びかけています。ご家庭で豆まきをする場合は、小袋に入ったものにしたり、紙を小さく丸めたものを豆に見たてたり、危険のないように工夫して楽しみましょう。

大豆のちから！



豆まきに使われる大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質が豊富に含まれています。他にもカルシウムや鉄分、食物繊維など、体を健康に保つ栄養素がたくさん！さらに大豆から作られる加工食品には、大豆そのものより消化吸収しやすくなっているものや、加工することでより栄養価がアップするものもあります。そのままでは食べ慣れない大豆ですが、形を変えて食べやすくおいしく健康に、私たちの生活に多く取り入れられてきました。

納豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・高野豆腐・みそ・しょうゆ・豆乳・おから・きなこ etc

かくれ脱水に気を付けましょう



「脱水は夏だけに起こるもの？」
いいえ！実は冬も要注意です。

☆空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発で体の水分は奪われています。空気が乾燥している冬は、汗以外の形で水分が不足していくのです。

☆水分補給を怠りがちになる

見た目では汗をかきにくいので、「水分補給しなければ！」という気持ちが薄れるうえに、寒さによって、手軽に摂りやすい水が冷たく感じて敬遠されます。でも、人間の体に必要な水分量は季節問わず同じですので、こまめに水分を摂ってかくれ脱水を予防しましょう。