



# 食育だより2月号



暦の上では「春」ですが、一年で最も寒いのが2月です。

新型コロナウイルス・インフルエンザの感染が拡大しています。手洗い、うがいをしっかりと行い、汁物などの温かい食事で体を温め、元気に楽しく過ごしましょう。

## 2月3日は節分です

### 福を呼ぶ豆まき

「季節を分ける」という意味で、「節分」と呼ばれ、立春の前日のことをいいます。豆まきは、新年に福を呼び込み、「邪気＝鬼」を払うために行われます。鬼を払い、元気に過ごせますように！

※節分の豆は、子どもにとって誤嚥しやすい食材です。豆まきをした後は小さな子どもが口に入れてしまわないように後片付けをしっかりとしましょう。



### 恵方巻き



恵方巻きは、節分の日とその年の縁起の良い方向（2023年は南南東）を向き、無言で食べる太巻きのことです。喋らずに1本丸ごと食べると、幸福を逃がさず手に入れることが出来るといわれています。七福神にちなんで7種類具材を入れると縁起が良いとされています。

## 大豆の変身！

節分の豆に使われる大豆ですが、加工されて色々な食材に姿を変えます。給食にはどのような姿で出ているか探してみてください。



## 2月のおすすめメニュー ツナ和風ペンネ

<材料（幼児1人分）>

ペンネ：20g

ツナ缶：8g

玉ねぎ：10g

人参：5g

ピーマン：3g

油：1.2g 醤油：1.8g

塩：0.1g

<作り方>

- ①野菜は全て細切りにする
- ②フライパンに油を熱し、野菜とツナ缶を炒め調味料で味を調える
- ③ペンネを茹で、炒め合わせる

