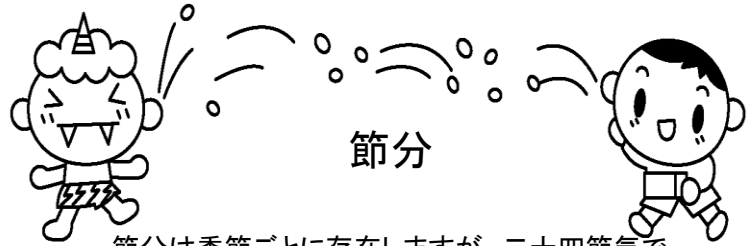




# 給食だより

令和6年2月号  
双葉保育園



## 節分

節分は季節ごとに存在しますが、二十四節気では立春が新年の始まりであり、旧暦でも立春にもっとも近い新月が元日であることから、立春前日の節分が、1年の締めくくりの日でした。

節分に豆まきをするのは、霊力があると信じられていた豆をまくことで、病気や災いをはらうという意味があります。

双葉保育園では、2月3日が土曜日のため、2月2日に節分メニューを提供します。お昼は鬼の顔に見立てたそばろごはん、大豆とマヨネーズを和えたサラダです。午後のおやつは、鰯ナゲットです。鰯は焼くときに出る強烈な煙と臭いで鬼を追い払い、尖ったヒイラギの葉で鬼の目を刺すという魔除けの意味があります。魔除けといっても、「病気をせずに健康に過ごせますように」というような願いも込められています。



## サンプル展示について

今までは乳児(2歳児)・幼児(5歳児)の2種類のサンプル展示をしていますが、2月からは、1種類とさせていただきます。1~5歳児のものを日替わりで展示します。理由としては、ゴミの削減です。御理解のほどよろしくお願いいたします。

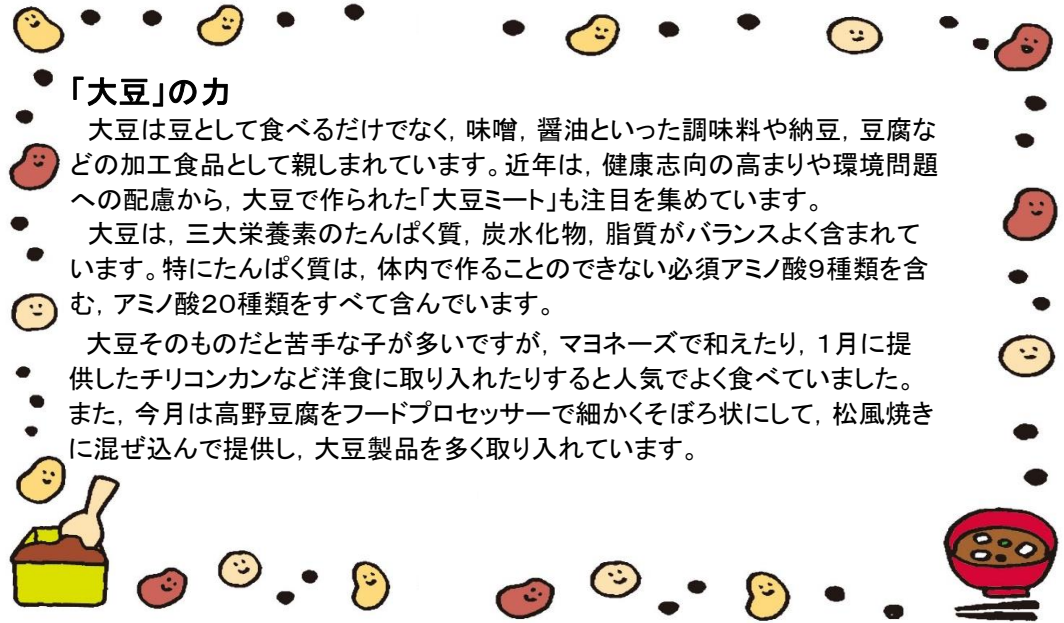


## 食育メニュー 郷土料理「岐阜県」

○きんぎょめし ご飯と一緒に炊き込んだ人参が金魚のように見えることからそう呼ばれている。昔から、村のお祭りや、会合など人が集まる場所でよく食べられていた炊き込みご飯です。

○鶏ちゃん焼き 名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンちゃん(豚ちゃん)」と呼ぶことから「ケイちゃん(鶏ちゃん)」といわれる説、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬(じゃん)」を合わせた「鶏醬(けいじゃん)」から「鶏ちゃん」になったという説もあります。

○五平餅 神に捧げる「御幣(ごへい)=小判」に形が似ていることから、この名がついたと一般的には言われています。



## 「大豆」の力

大豆は豆として食べるだけでなく、味噌、醤油といった調味料や納豆、豆腐などの加工食品として親しまれています。近年は、健康志向の高まりや環境問題への配慮から、大豆で作られた「大豆ミート」も注目を集めています。

大豆は、三大栄養素のたんぱく質、炭水化物、脂質がバランスよく含まれています。特にたんぱく質は、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を含む、アミノ酸20種類をすべて含んでいます。

大豆そのものだと苦手な子が多いですが、マヨネーズで和えたり、1月に提供したチリコンカンなど洋食に取り入れたりすると人気でよく食べていました。また、今月は高野豆腐をフードプロセッサーで細かくそばろ状にして、松風焼きに混ぜ込んで提供し、大豆製品を多く取り入れています。