

寒さが厳しくなってきたとたんに、インフルエンザの知らせが届くようになりました。体調不良の原因の多くは、生活習慣の乱れによるものです。まだ寒い日が続きます。しっかり栄養と休養をとり、規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう。

## 2月の給食目標

### 世代間交流と食べ物

◆ 世代間の交流は、家族のきずなや地域との連帯感を深め人と人とのかかわりを強くする絶好の機会です。今月はおいしいちゃん・おばあちゃんを招待しての「ふれあい会」がありますね。長年社会に貢献してきたおいしいちゃん・おばあちゃんに、色々質問してみるのもいいですね。食文化についての教えをうけるなど世代間の交流をはかりましょう。

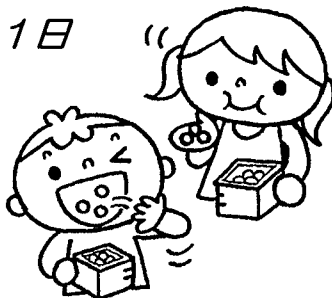
◆ 食と人との関わりは、情緒や感性の育ちを絶好の機会になると思います。

## 2月の行事

### ❁ 節分・豆まき

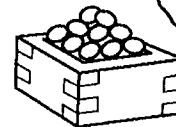
2月1日

保育園では、2月1日にかわいい手作りのマスをもち元気よく「鬼は外！福は内！」と豆まきをします。みんなの心の中の、鬼は退治できるかな？毎年恒例の「福々おにぎり」も出ます。お楽しみに♪



## 豆まきとは

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。また、イワシの頭を柵の枝にさし、戸口につるす習慣は鬼の嫌いな、柵のトゲとイワシの臭いで鬼を、追い払おうとしたもので、魔よけの意味をもち、江戸時代以降に始まりました。豆まきの時に、年の数だけ豆を食べると元気にすごせると言われています。子どもやお年寄りなど、豆が食べづらい場合はお茶などに入れて煮だすと、おいしくいただけます。



### 2月のおすすめメニュー

今月のおすすめメニューは「福々ごはん」です。毎年人気のメニューで子ども達も先生も楽しみにしている物です。豆まきで余った豆を利用してできるので、お家でチャレンジしてみてください。

#### ♪福々ごはん♪

#### 材料(以上児1人分)

米 2c  
おにうち豆 適量  
しょう油 大さじ1.5  
料理酒 大さじ1  
塩こぶ 15g  
ほうじ茶 適量

#### 作り方

1・米をとぎ水をよく切り、炊飯器のかまにいれます。  
2・1の中に、おにうち豆・塩こぶをいれます。  
3・米用の計量カップに、しょう油と料理酒を入れほうじ茶で普段ごはんを炊くより1~2割多く水分を計量します。普通モードで炊きます。  
★ほうじ茶で炊くため色は濃いのですがいい味が出ます。お豆も柔らかくなりますよ。

