



令和7年2月号

摂津ポッポせんりおか保育園

暦の上では「立春」を迎えます。一年で1番寒い時期です。「うがい」「手洗い」をしっかりとし、バランスの良い食事を摂り、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。



今年の節分は2月2日（立春は2月3日）方角は西南西

一年の健康と幸せを願って行われる伝統行事の1つです。邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

行事食 恵方巻 福を巻き込む食べ物。切らずに一気に食べることに「縁を切らない」「運を逃さない」という意味が込められている。

豆まき 悪いもの（鬼）を払い、良いもの（福）を呼び込むため。

いわし いわしを焼くときにでる煙と強い臭いと、食べることで、邪気を払う。ひいらぎいわしを飾ることにより鬼を追い払う。



大豆は栄養満点！！



給食で大人気のメニューを紹介します。

小松菜と人参の納豆和え

茹でた小松菜と人参をしょうゆと納豆で和えるだけ。給食で出るといつもたくさんのおかわり～の音が飛びかいます。とても簡単なのでおすすめです。

五味を意識しよう

子どもの味覚はシンプルで分かりやすく、「甘味」「塩味」「うま味」といったシンプルな味を好みます。5つの味をバランス良く活用して味覚の発達を目指しましょう。

「甘味」 ごはんやパン、麺類やお菓子などに多く含まれます。

「塩味」 主な成分は食塩です。塩味をつけることで素材を美味しく食べることができます。

「酸味」 レモンやお酢などに含まれる酸です。

「苦味」 ピーマンやゴーヤ、緑茶やコーヒーなどに感じられる苦味です。

「うま味」 昆布やかつお節、トマトやきのこに含まれるうまみ成分です。