

# 2月給食だより

令和3年1月  
認定こども園  
聖ヶ丘保  
こども未来

一段と寒さが増す今日この頃。今年度も残り2か月となりました。毎日寒さに負けず元気に遊ぶ聖ヶ丘のお友達がとてもたくましく成長したように感じます。さて、2月はインフルエンザや風邪で体を崩す時期です。三食きちんと食べ、早寝早起きの習慣を身につけて毎日元気に過ごしましょう。



## 節分

節分に豆をまいて悪い鬼(病気)を追い払い、無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日を「節分」としてその習慣が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。豆まきには一般的に煎り大豆が使われます。これは、生の豆をまいて、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いと言われているためです。



2月2日節分の献立は

- ・ 恵方巻
- ・ いわしの塩焼き
- ・ 粕汁
- ・ みかん です。

恵方巻は、恵方を向いて食べるとよいとされています。今年の恵方は南南東です。



## 豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、悪い鬼(病気)を追い払い、無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。豆を年の数だけ食べる、という日頃の習慣がありますが、「鬼」は冬の病気、災難などの悪いことをあらわします。豆を食べるのは健康(まめ)にさせるようにという縁起によるものです。



お誕生日会  
2月3日(水)  
ハンバーグ  
ブロッコリーサラダ  
ミネストローネ  
ご飯  
いちご



☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)
乳児	基準量 487	18.3	13.6	200	2.3	200	0.25	0.28	1
幼児	給与量 522	21.1	17.2	293	2.3	155	0.27	0.47	2
乳児	基準量 559	21.0	15.5	231	2.3	200	0.32	0.36	1
幼児	給与量 588	23.0	20.6	243	2.5	193	0.3	0.43	3

29日  
も園  
育園  
ま学舎

丘保育園  
しやすい



き、そ  
本独特  
寒さや  
してい  
こ暮ら  
。



食塩相当量	
(g)	
8	1.5未満
5	1.5
8	1.8未満
10	1.7