給食だより2月号

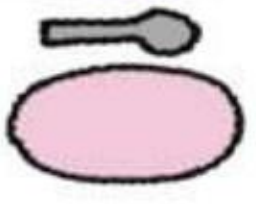
令和８年２月１日
小倉社会事業協会
城野保育園

　暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。バランス良く色々なものを食べるようにしましょう。

節分と大豆

　節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやす体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った大豆を使います。

　また、自分の年の数（またはプラス１個）を食べると病気にならないといわれています。

いただきます　ごちそうさま

　命を「いただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。小さい頃からの積み重ねによって良い習慣を身につけられるようになるといいですね。