



# 2025年 2月 給食だより 矢中保育園



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになっていませんか。そんな時は、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。



## 2月2日は節分



### 節分は季節のかわり目

節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日のことでした。今では、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

### どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、その鬼たちに豆をまいて追い払う行事です。一般的にはいった大豆をまきますが、殻つきのらっかせいをまく地域もあります。

### ～乳幼児に大切なエネルギーや栄養素を補う間食～

子どもの胃はまだ小さく消化機能も発達途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとり切れないこともあります。間食にはそれを補う役割があります。子どもの年齢に合った量や、不足しがちな栄養素が補える間食を選んでください。

### 🍷 おすすめの間食は

間食にはエネルギーや栄養素がとれる、おにぎりや、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

#### 🍷 冬は温かい間食も

寒い冬には、ふかしいもや蒸しパン、スープ、おしるこ、ホットミルクなどの温かい間食もとり入れてみましょう。

### ～大豆の栄養を食事にプラス～

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。

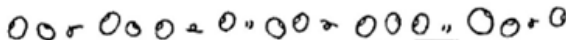


## お誕生会メニュー

2月14日(金)

鬼さんハンバーグ  
付け合せ  
(スパゲティ  
コールスローサラダ)

おやつ  
ココア蒸しパン



### ★ 栄養素 ★

子どもに必要な



### DHA

DHAの正式名称はドコサヘキサエン酸といい、サンマやサバなどの青魚に豊富に含まれる、脳の情報伝達に関わりのある脂肪酸。積極的にとりたい脂質の種類である、オメガ3系脂肪酸の一種です。サバ缶などの缶詰も上手に利用すると無理なく補えます。