



2月

# きゅうしょくだより

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。食事と睡眠をたっぷりって元気に過ごしていきましょう。



【だいずパワー】



大豆は、お肉や卵に負けないたんぱく質や、鉄カルシウム、食物繊維など自然のバランス栄養食です。大豆からできる食材には、煮豆・豆腐・納豆しょうゆ・きなこ・おから・ゆばなどがあります。色々な食材からだいずパワーを吸収して元気に過ごしていきましょう！



節分とは、季節の分かれ目のことで立春・立夏・立秋・立冬のことで、年に4回あります。現在は、立春の前日の節分が有名です。昔の人は、悪いものや、災いを鬼に例えて、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として今も行われています

## 食育活動

## 幼児の冬野菜の水やりや収穫の様子です。



かわいいかぶがとれたよ！



ひまわり組の育てているミニ人参。なかなか大きにならないので、土を掘ってみると、少しだけ大きくなっていました。他のプランターの苗が倒れているのを発見して、「うさぎさんが食べておいていったんじゃない？」という可愛い会話も聞かれました。

たんぼぼ組が『ミニかぶ』を収穫しました。その日のおやつ『雑炊』(七草粥風)に入れてもらって、皆で美味しく頂きました。