

# にいざ



## 給食だより

令和8年 2月



### 鬼は外！寒さに負けず元気に過ごしましょう

暦2月の行事といえば、「節分」です。節分は立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。手洗い、うがいも忘れずに！



今年の節分は、2月3日。節分の日の夜に恵方巻きを食べる家庭も増えていますが、関西から全国的に広まったのは1990年代以降です。一方、福豆、いわし等は昔から親しまれてきた節分の食材です。

節分にいわしを吃るのは、栄養価の高いいわしを食べることにより、健康を保ち、無病息災の願いを込めたといわれています。また、玄関先に飾る「ひいらぎいわし」は、ヒイラギにいわしの頭を刺して、いわしの臭いで鬼を追い払い、ひいらぎのトゲで鬼の目を刺すという魔除けの意味があります。



いわしはタンパク質、カルシウム、ビタミン D を多く含み、不飽和脂肪酸の DHA, EPA も摂取できます。小骨が多いので、つみれにするなど調理法で工夫できるとよいですね。



#### ●献立紹介コーナー● 2月

##### 3・17日 まめまきごはん・ししゃも【節分献立】

甘辛く煮た大豆と人参、ゆでたほうれん草をごはんに混ぜます。

いわしの代わりに、食べやすいししゃもで、節分の雰囲気を味わってもらいます。

##### 25日 ツナ春巻き

ツナ、ハム、しめじ、長ねぎ、チーズ入りの春巻きをおやつに出します。

市ホームページに、保育園給食レシピを掲載しています。  
ご家庭でも作ってみてください♪  
●2月掲載 まめまきごはん

#### ★食育クイズ★

保育園のみそしるやけんちんじるのだしに使う「煮干し」。どの種類の魚を乾燥させたものかな？

- ① あじ ② いわし ③ たい

2月のお誕生会のメニューは  
5歳児クラスで選んだ献立です

5歳児クラスでは、毎日、その日の給食の食材を「あかのたべもの」(血や肉や骨になるもの)「きいろのたべもの」(熱やちからになるもの)「みどりのたべもの」(体の調子を整えるもの)に先生と一緒に『食育ボード』を使って分けています。

日頃の成果を生かして、バランス良くメニューを選べたかな？

クイズのこたえ ②いわし(だし用はかたくちいわしがほとんど)。しらす、じゃこもかたくちいわし。まいわしは料理、うるめいわしは干物で食べることが多いよ。

©新庄市 2010