

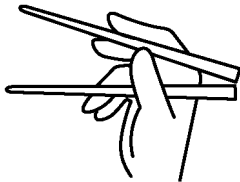
# 給食だより 2月

## <2月3日は節分です>

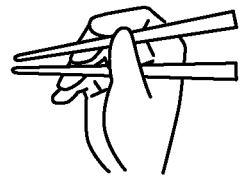
日本では節分の日に、悪い鬼（邪気）を追い払うため、いわしの頭や柗の葉を家の門に飾ったり、豆をまいたりする風習が伝えられています。豆まきは、炒った大豆（福豆）を升に入れ、「鬼は外、福は内」と大声で言いながら豆をまきます。豆まき後は、自分の年齢の数（あるいは1粒多く）豆を食べます。このようなことを行うのは、昔は豆に霊力があると信じられていたからです。



### ● いろいろなことができる！便利な「はし」



はしは、はさんだり、混ぜたり、切ったり、ほぐしたりするなど、多彩な機能を持っています。はしを使うことは、手そのものの器用さが増すだけでなく、脳の発達も促すともいわれています。はしを使ってさまざまな動作にチャレンジしてみましょう。



### ● 手に合う箸を使っていますか？



使いやすいはしのポイントは、軽いこと、持ちやすい長さであること、はし先が滑らないことなどがあげられます。持ちやすい長さの基準としては、手首から中指の先までの長さを1.2倍にしたものが適当といわれています。一度、確認してみることをおすすめします。

### ● やってはいけない「きれいばし」

食事の時に、やってはいけないはしづかいのことを「きれいばし」や「いみばし」といいます。料理をはしで突き刺す「さしばし」や、はしをなめる「ねぶりばし」、はしで食器を引き寄せる「寄せばし」などがあります。子どものうちから、きれいばしをしないように、はしのマナーを身につけさせましょう。



## 🍱 今月の給食 🍱

子どもは魚が苦手というイメージがありますが、保育園では意外に魚料理を美味しく食べたとよく聞きます。おそらく魚が嫌いなのではなく、骨が気になったり魚臭いことが魚を苦手になる原因なのだと思います。

給食では、骨を取り除いたものを使ったり、加圧処理をしてそのまま骨ごと食べられるものを選ぶようにしています。また、調理法や味付を変えたりして、いろいろな魚料理を提供するようにしています。

魚の種類もいろいろ出していますので、どんな魚料理があるのか探してみてください。