

# 2月 給食だより

アンジェリカ東品川保育園

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。寒さが本格的となりましたが万全な体調を維持するために“手洗い・うがい”はもちろん、毎日の食事から色々な栄養を取り入れ、風邪に負けない体作りをしましょう！

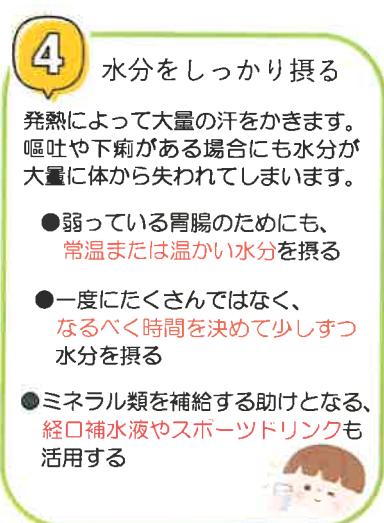
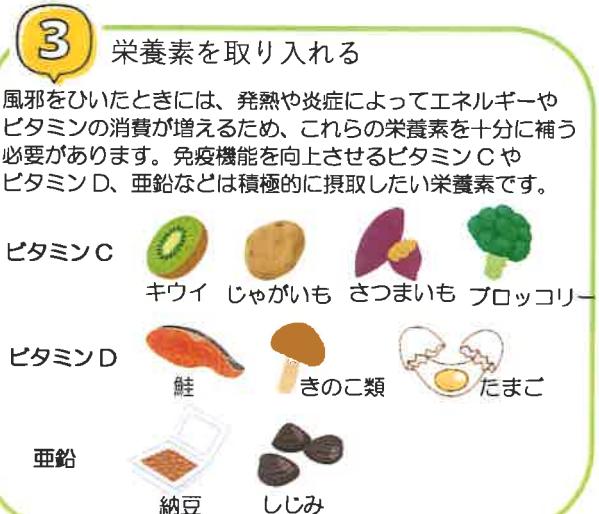
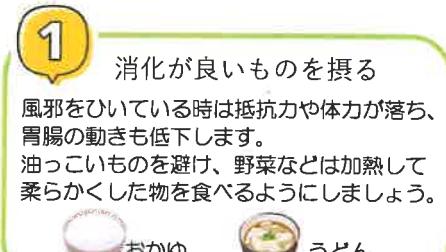


「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日を節分と呼びます。

立春とは暦の上で春が始まる季節のこと。そのため節分は冬の終わりを告げ、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるのです。そのため、邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきました。



## 風邪をひいてしまったときの食事



## 節分には縁起物のいなり寿司を！

節分に食べる縁起物として有名なのが恵方巻ですが、「いなり寿司」もおすすめです。

風水的に、節分に食べて運気が上るのは恵方巻よりもいなり寿司なのだそうです！いなり寿司は黄金色に輝き、俵型をしている為、金運アップのパワーがあります。そのほかの理由が、

- ・「いなり」という言葉に「稲が成る」という意味が込められている。（五穀豊穣祈願）
- ・いなり寿司に使われる油揚げには商売繁盛が象徴とされている。
- ・油揚げの「揚げ」には運気があげるというポジティブな言霊を持っている。

などがあります。節分は一年の厄を祓い、新しい運気を迎えるための大切な行事です。節分の日は是非いなり寿司を開運の一品として取り入れてみてください！（恵方巻が苦手な方にもおすすめです）

保育園での節分の白寿メニュでは、約丸クラスがおいなりさんで、乳児クラスでは食べやすいように油揚げを切ってきつねごはんにしたものを俵型にして提供させていただきます。

