



2月 給食だより

令和8年2月1日 南通りすこやか保育園



まだまだ寒い日が続きますね。

今月も元気に過ごせるように美味しい給食をつくっていきたいと思います。

2月3日は節分～恵方巻について～

恵方巻の具材は七福神にちなんで7種類いれると縁起がいいとされています！

＜基本的な具材とその由来＞

①かんぴょう

長い形から「長寿」や「健康」を願う意味が込められている
昔は高価な食材だったため縁起物として扱われていた

⑤うなぎ(またはアナゴ)

細長い形が「うなぎのぼり」を連想させることから
「出世」や「上昇」を願う意味が込められている

②しいたけ

傘が開いた形が「陣笠」に似ていることから「厄除け」や
「身を守る」という意味合いがある

⑥えび

腰が曲がり、ひげが長い姿から「長寿」を願う
意味が込められている

③卵焼き

黄金色は「金運」を象徴し、「財産」や「繁栄」を
願う意味が込められている
卵は「子孫繁栄」の象徴もある

⑦さくらでんぶ

ピンク色は「おめでたい」ことの象徴
原料である鯛は「めでたい」の語呂合わせから縁起の
いい魚とされている

④きゅうり

緑色が春を連想させることから「生命力」や「成長」を
願う意味が込められている

今年は **南南東** です！

1月の給食



食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の
3つのグループに分けられます

①赤(骨や肉になる)

→肉・魚・豆腐・牛乳・卵など

②黄(体を動かす力になる)

→ごはん・パン・うどん・じゃがいも・バターなど

③緑(体の調子を整える)

→ほうれんとう・ブロッコリー・にんじん・りんごなど

寒い冬を元気に過ごすためには
バランスのとれた食事をとることが大切です！

