



食育だより

【世界のメニュー】

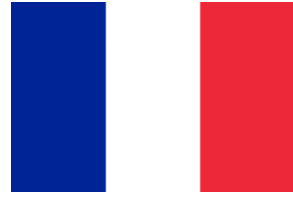
2月の世界のメニューは「フランス」です。

<昼食>

- ロールパン
- 白身魚のオーロラソース
- ラタトゥイユ
- ポトフ

<おやつ>

- ウィークエンドシトロン



フランスは大西洋と地中海に面し、温暖な気候に恵まれているため、農産物・畜産物・海産物などの素材が豊富です。

ラタトゥイユはフランス南部の郷土料理で、ナスやトマト、ピーマン、玉ねぎなどを煮込んだ料理で、パスタソースにすることもあるそうです。

ウィークエンドシトロンはレモン風味のバターケーキのこと
フランス語でウィークエンドは週末、シトロンはレモンという意味。

今年のオリンピックはフランスのパリで開催されます！

2月3日は節分

今年の節分は、2月3日(土)です。

保育園の給食では2日です！！

関西ではいわしの頭を玄関に飾ったり、食べたりする風習があります。

いわしの焼く匂いや煙が鬼を寄せ付けない、栄養価の高いいわしを食べる事で無病息災を願うという意味もあります。

また邪気(病気)を追い払い、無病息災を願うことから豆まきが行われます。

自分の年齢の数だけお豆を食べると、体が丈夫になって病気になりにくくなるといういわれがあります。

他にも節分に食べるものといえば、恵方に向けて無言で食べると良いとされる、切られていない太巻き寿司、七福神にあやかって7種類の縁起の良い食材を巻く「恵方巻」があります。今年の恵方は東北東です！

