

給食だより



今年の節分は2月3日です

はじまり

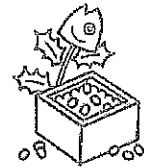
季節の分かれ目の邪気ばらい
 「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年4回ですが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされていました。季節の変わり目には邪気が出るとされ、邪気払いをするようになったといわれています。

おには
 そとー!!



何をする?

「豆まき」や「焼い嗅がし」などで、邪気の象徴である鬼を追い払います。



◆なぜ豆をまくの?

昔は穀物には魔除けの力があると考えられ、穀物である豆には霊力が宿り、邪気をはらう力があるとされていました。また、炒った豆をまくことで「魔物の目（魔目（まめ）を射る」ことで鬼を滅する「魔滅」に通じるとされています。

保育園では…

節分の日行事食です!
 「大豆のかき揚げ」と…あとはおたのしみ♪

好き嫌いが多くて困っています。
 なんでも食べるようになって欲しいのですが…

なぜ「嫌い、苦手」なのかを考えてみましょう。

食べたことがない、知らないのだから食べない
 味そのものが苦手
 味付けが好きじゃない
 食べたことがない
 見た目が嫌い
 大きすぎるから
 固いから食べられない

味だけでなく、見た目や食べにくいから食べられない…ということもあります。苦手なものを食べられるようになるためには「気持ち」の面も大切ですよ。

味付けをかえてみる。
 竹チリ、和味やカレー味が人気です
 切る形をかえてみる。
 コロコロに♡に型抜きしてみたり
 大人が「おいしい!」と言って食べる姿を見せて一緒に食べる
 今日食べられなくても、次は食べられるかも?!

「少しおいしいから食べようかな」と声をかけ
 ↓
 食べられたら「すごいね! 食べられたね」とたくさんほめるよ
 ↓
 ほめられると自信になり、達成感!!
 ↓
 「また食べようかな」という気になります

「食べようかな」の気持ちを大切にしましょう♪