



2月給食だより



令和8年2月1日発行

両国・なかよし保育園 栄養士

気温が下がり、空気が乾燥するこの季節は体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいなどの風邪予防も大切ですが、食生活もバランスの良い食事を心がけ、風邪に負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。



2月3日は節分！ 節分にちなんだ食べもの

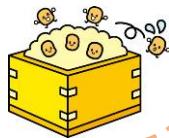


節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、いまでは立春の前日だけを指すことが多いです。昔は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。そのため節分は大みそかのような位置づけで1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

大豆

大豆は生でまいてしまうと芽がでて縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使用します。煎った豆は“福豆”と呼ばれ、升にいれることで“ますます力が増す”といわれています。

年齢の数だけ、または年齢よりも1つ多く豆を食べることで1年の幸運を願います。



そば

年越しそばと同じように新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。



いわし

いわしを焼くにおいて鬼を追い払いします。いわしの頭は柊の枝にさして玄関に飾り厄除けに使用されます。



けんちん汁

関東地方では節分にけんちん汁を食べる風習があります。寒い時期の行事でよく食べられ、体を温めるために食べられるようになりましたと言われています。

豆をいれたりする場合もあります。



恵方巻き

太巻き寿司を切らずにその年の縁起の良い方角（恵方）を向いて願いごとをしながら食べることで人や物との縁を切らないようにするという意味があります。

今年の恵方は南南東です。



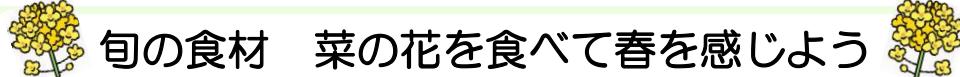
こんにゃく

こんにゃくは体の中をきれいにするといわれ、大晦日や節分など、年の節目にこんにゃくを食べて体を清め、新しい年を迎える風習が今も残っています。

豆まきの後は誤嚥に注意！

節分の豆まきで使用される煎り大豆は子どもにとって“窒息”につながりやすいものの1つです。豆まきをした後はお子さんが口にすることがないように後片付けをしましょう。大豆に限らず、硬くて噛み碎く必要のある豆やナッツ類は5歳以下の子には与えないようにしましょう。小さなお子さんは新聞紙などで作った豆を使用して節分を楽しむのもいいですね。

旬の食材 菜の花を食べて春を感じよう



2月から3月にかけて旬を迎える菜の花は春を感じることができる食材です。花が開いてしまった菜の花は味がおちてしまうため、つぼみのうちに食べごろです。また、菜の花はビタミン類や食物繊維が多いため、風邪予防や便秘予防に効果があります。

β -カロテン

カリウム

ビタミンC

食物繊維

葉酸

鉄分

大人にはほろ苦さが人気ですが、この苦みが子どもにとっては食べにくいため、マヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりすることで苦みが和らぎ、食べやすくなります。保育園でも1月の給食から菜の花を取り入れています。しっかりと茹で、苦みを抜いて磯辺和えにしました。子どもたちもよく食べていました。