

食育だより

令和8年2月
ひらた乳児保育園

歴の上では春が近づいていますが、一年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。また、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。こまめな水分補給、温かい汁ものなどで体を温め、朝食をしっかりとって一日を元気にスタートしましょう。



今月の行事食



「節分」とは季節の変わり目という意味で、節分に炒った豆をまくのは、旧暦の新年のはじまりである立春の前日に、家に災い＝鬼が入り込まないようにするために、「魔物の目（魔目＝まめ）を射る」ことができると考えられ、豆を投げつけて「魔を滅する（魔滅＝まめ）」に通じているそうです。（※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の一つで注意が必要です※）

保育園ではゆで大豆入りのドライカレー、午後のおやつには節分ボーロです。節分会では悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、子ども達と豆まきをしますよ。

豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっていますよ。

「鬼は外！福はうち！」の掛け声とともに、豆（節分ボーロ）を鬼に投げ元気に過ごします^^



恵方巻は節分の日、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事が叶うともいわれています。今年の恵方は「南南東」です。



2月のメニュー

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 鶏肉照り焼き 法蓮草と 春雨サラダ みそ汁	せっぽん 鬼ドライカレー ブロッコリー サラダ スープ	ごはん 鮭のザンギ 根菜煮 豆腐の みそ汁	ごはん 豆腐の 中華炒め じゃが芋煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の生姜煮 蓮根ごまマヨ サラダ すまし汁	肉うどん かつお和え 果物
おやつ	焼きそば 牛乳	節分ボーロ 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	小魚せんべい 牛乳	ツナと 切干おにぎり 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 豚肉チャプチェ 粉ふき芋 スープ	ごはん 魚のみそ煮 小松菜と じゃこ炒め すまし汁	建国記念の日	ごはん 豚肉生姜焼き キャベツの ごましらす和え みそ汁	ごはん 鶏肉の にんにく焼き 金平ごぼう スープ	園開放
おやつ	コーンの お焼き 牛乳	のり塩ポテト 牛乳		揚げせんべい 牛乳	ココアボール 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 八宝菜 ごぼう煮 わかめスープ	ごはん 豆腐つくね チンゲン菜 ソテー みそ汁	ごはん 鮭の みりん焼き 大根の 塩昆布和え みそ汁	ごはん 鶏肉の ホワイトソース 白菜サラダ スープ	ごはん 鶏肉と大根 の照り焼き 法蓮草の お浸し みそ汁	和風ポロネーゼ 野菜スープ 果物
おやつ	ぶどうパン 牛乳	しそひじき おにぎり 牛乳	和風スバゲティ 牛乳	納豆お焼き 牛乳	ごはんせんべい 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
昼食	天皇誕生日	ごはん 鶏肉の カレー焼き サラダ スープ	ごはん 魚の生姜焼き 白菜ごま和え すまし汁	ごはん 豚肉と 厚揚げの 煮もの さつま芋煮 すまし汁	ごはん 鶏肉の トマトソース 粉ふき芋 スープ	園開放
おやつ		お米ボーノ 牛乳	人参パンケーキ 牛乳	かぼちゃ ドーナツ 牛乳	あんぱん 牛乳	



※献立は都合により変更する場合があります。