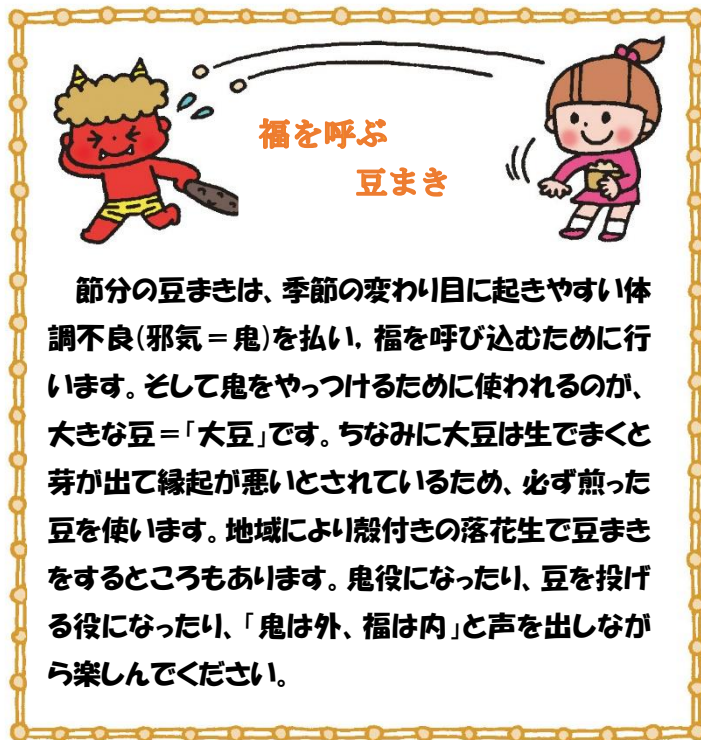




給食だより

2026年1月30日発行
ミアヘルサ保育園ゆらいん白金
五十嵐友菜

寒さが一段と増してきて、雪のお便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにを行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



食育報告

2~5歳児クラスで七草についての食育を行いました。なぜ七草を食べるのか、七草はどの植物なのか、写真を見ながらお話を聞きました。お話の後のおやつは七草風雑炊! みんなたくさん食べていましたよ。

もも組さんは白菜ちぎりに挑戦しました。大きな白菜を1玉見てみんな興味津々。白菜ちぎりを楽しんでいましたよ。

りんご組さんはピーラーの使い方の練習を行いました。お話を聞き、みんな上手に頑張っていました。次回は本物の野菜で挑戦する予定です。上手に、安全に使えるよう、一緒に練習していきたいと思います。



恵方巻について

恵方巻きは節分の日に食べると「吉」。江戸時代頃に大阪で始まったとされています。その年の恵方(神様がいらっしゃる方向)を向いて、よそ見せずにだまって一気にいただくのがルール。今年の恵方は南南東です。ご家庭で子どもたちと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



でっちゃんかん

作り方

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| 材料(幼児1人分) | ① 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、沸騰後約2分加熱する。 |
| ・水 75g | ② ボウルにこしあんを入れ、①の液で溶かす。 |
| ・こしあん(生) 15g | ③ ①に②を入れよく混ぜ、粗熱が取れたらカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。 |
| ・砂糖 7g | |
| ・粉寒天 0.4g | |

福井県の郷土料理!
冬の水ようかんが有名!