

2月給食だより

青物横丁えほん保育園

「鬼は外！福は内！」と元気な声が園内に響く季節になりました。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きますので、大豆や冬野菜など体を温める食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

節分

節分とは、季節の変わり目に邪気を払って福を招く日本の伝統行事です。「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日を節分と呼びます。節分は冬の終わりを告げ、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となります。節分といえば、「豆まき」。炒った大豆をまくことで、悪い鬼（邪気）を追い払い、福を家の中に呼び込むと言われています。また、地域によって、「恵方巻」を食べる習慣があります。その年の縁起の良い方角を向いて食べる太巻きで、願い事をしながら無言で丸かじりすると福を体に呼び込むと言われています。2026年の方角は南南東です。

冬野菜を食べよう！！

寒さが厳しくなる冬は、甘みやうま味がぐっと増す「冬野菜」がおいしい季節です。冬の冷たい空気の中かで育つことで、野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を貯えます。そのため、糖度が高い野菜が多いのです。冬野菜には大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、れんこんなどがあります。どの野菜も必要不可欠な栄養が豊富に含まれており、免疫力を高め、風邪の予防や、症状を和らげるなどの作用があります。ぜひ冬野菜をたくさん食べましょう。

寒い季節に甘みが増す代表的な冬野菜です。
水分が多く、消化を助ける働きがあります。

甘くて水分が多く、
サラダにおすすめ。

栄養満点な葉は
菜めしやみそ汁に
おすすめ。

甘みと辛みの
バランスが良く
煮物やおでんにおすすめ。

大根

辛みが強く、
おろしや漬物におすすめ。

ねぎ特有のかおりの成分には、体を温める効果があり、
風邪予防にも役立つと言われています。

辛みが強く薬味に最適。
炒め物におすすめ。

火を通すととろみが出る。
汁物におすすめ。

甘みと辛みの
バランスが良く
鍋や丼物におすすめ。

ねぎ

甘味が強く肉厚。
冷奴や鍋におすすめ。

2月3日（火） 節分

お昼ごはん

- ・おにぎり
- ・和風ミートローフ
- ・五目サラダ
- ・みそ汁
- ・みかん

おやつ

- ・鬼のパンツ
- 蒸しパン



2月26日（木） 誕生会

お昼ごはん

- ・おにぎり
- ・オムレツ
- ・サラダ
- ・スープ
- ・バナナ

おやつ

- ・ぶたまん

