



食育だより



2025年2月

ニチキッズ六郷保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒が続きます。2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

おもいっきり給食

<ほうれんそうの豆乳スープ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・かつおだし汁 350g
- ・ほうれんそう 15g
- ・人参 5g
- ・コーン 1.5g
- ・味噌 0.5g
- ・豆乳 250g



<作り方>

1. ほうれんそう、人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰させた後、中火にし、1の具材とコーンを入れる。
3. 2の具材が柔らかくなったら味噌を溶く。
4. 3に豆乳を入れる
※沸騰すると分離するので、直前で火を止める。



おうち食育

<節分の食べもの>

節分は季節の変わり目という意味で、主に「立春」の前日をさします。節分には縁起の良い食べ物を食べる習慣があります。

- 大豆
煎った大豆を「おにはそと、ふくはうち！」と掛け声をかけながらまき、年齢の数だけ豆を食べて1年元気に過ごせるよう祈ります。
- 鰯
魔除けとして、柗の枝に焼いた鰯の頭を刺した「柗鰯」を玄関などに飾ります。柗のトゲの痛さと、鰯の臭気で鬼を寄せ付けないようにするためといわれています。また、関西地方の一部では鰯を食べる習慣があります。
- 恵方巻
節分に恵方（歳徳神というその年の福德をつかさどる神様がいる方角）を向いて、切らずに黙って願い事を思い浮かべながら食べます。具材は七福神にちなんで7種類入れると良いといわれています。

おせち料理を知ろう

2・3歳児対象



1/9におせち料理についての話をしました。紙しばいを読み、登場したレンコンを子ども達と一緒に観察しました。穴からのぞく子もいて、楽しい食育になりました。今日の給食は、レンコンの入ったみそ汁ですよ。



れんこん、み〜つけた♪

これが、おせち料理だよ



作品名：おひさま、あけましておめでとう
 著作名：すとう あささ
 出版：童心社