



2026年1月30日(金)

お料理室だより

テラスハウス保育園

新しい年を迎えて1ヵ月があっという間に過ぎました。2月は節分がありますね。暦の上では春となりますが、もう少し寒い日が続きそうです。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、「手洗い・うがい・栄養・十分な睡眠・こまめな換気」をして“悪い鬼”をやっつけましょう。



節分は、もともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、『季節を分ける』節目となる日です。現在では、立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

大豆



炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながら撒き、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

恵方巻



巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。今年は東北東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。

イワシ(鰯)



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



豆のおはなし



節分にはかかせない大豆ですが、豆にはいろいろな種類があることを知っていますか？世界には豆の仲間は1800種類もあり、食用は70種類ほどになります。日本でよく食べられているのは7種類です。



大豆



小豆



そら豆



えんどう豆



ひよこ豆



れんず豆



落花生



2月の食育



〈つぼみ〉

6日(金) れんこんを見よう
10日(火) ミニクッキング「キャベツゆかり和え」
25日(水) いちごを見よう

〈あおば〉

3日(火) ミニクッキング「節分ころころサラダ」
9日(月) もやしを見てみよう
ミニクッキング「もやしナムル」
17日(火) ミニクッキング「こまつなおにぎり」
20日(金) 食指導「食具の持ち方クイズ」
27日(金) ミニクッキング「小松菜のり和え」

〈ふたば〉

5日(木) 板こんにゃくをちぎってみよう
13日(金) ミニクッキング「ブロッコリーのごま和え」
19日(木) チンゲン菜をちぎろう
25日(水) いちごを見よう

〈わかば〉

3日(火) ミニクッキング「節分ころころサラダ」
9日(月) ミニクッキング「もやしナムル」
18日(水) ほうれん草をちぎってみよう
ミニクッキング「ほうれん草なめたけ和え」
26日(木) 食指導「食具の持ち方 三つ指持ち」
27日(金) ミニクッキング「小松菜のり和え」