



お料理室だより

2026年1月30日(金)

テラスハウス保育園

新しい年を迎えて1ヶ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。暦の上では春になりますが、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（邪氣）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

巻き寿司を切らずに、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

〈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

〈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「こまツナおにぎり」
- 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」

〈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」