



2026 年 1 月 30 日 (金)

お料理室だよ

チャイルドハウスこども園

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？世界には豆の仲間が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



3日(火)	食育「節分・いわしに触れよう」	全園児
4日(水)	食育「かぼちゃに触れよう」	0歳児
5日(木)	ミニクッキング「ブロッコリーごま和え」	1歳児
	クッキング「セサミクッキー」	3歳児
6日(金)	食育「れんこんに触れよう」	1・2歳児
	ミニクッキング「ハヤシライス盛り付け」	2歳児
10日(火)	ミニクッキング「キャベツゆかり和え」	1歳児
	食育「キャベツちぎり」	0・1歳児
12日(木)	食育「大根に触れよう」	0歳児
13日(金)	クッキング「コロケ」	5歳児
	クッキング「バレンタインクッキー」	2歳児
16日(月)	ミニクッキング「ほうれん草変わり和え」	1歳児
	食指導「食事マナー」	かたつむり組
17日(火)	ミニクッキング「春雨チャプチェ」	5歳児
	食指導「食事マナー」	ばった組
18日(水)	食育「かぶに触れよう」	0歳児
19日(木)	食指導「食事マナー」	とんぼ組
	クッキング「肉団子スープ」	5歳児
26日(木)	クッキング「魚ちゃんちゃん焼き」	4歳児
27日(金)	ミニクッキング「小松菜のり和え」	2歳児