



2026 年 1 月 30 日 (金)

お料理室だよ

バンビーノハウス保育園

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)



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒラギイワシ）」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ご存じですか？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



1月7日に春の七草に触れました♪
初めて見る七草に興味津々でした😊
おやつ七草おにぎりはおいしかったね😊



福

2月の食育



- 3日(火) 食育「節分・いわしに触れよう」
- 5日(木) ミニクッキング
「ブロッコリーごま和え」
- 6日(金) 食育「れんこんに触れよう」
- 10日(火) ミニクッキング
「キャベツゆかり和え」
- 食育「キャベツちぎり」
- 16日(月) ミニクッキング
「ほうれん草変わり和え」

