2026 年 1 月 30 日（金）

お料理室だより

スマイリーハウス保育園

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、まだまだ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。

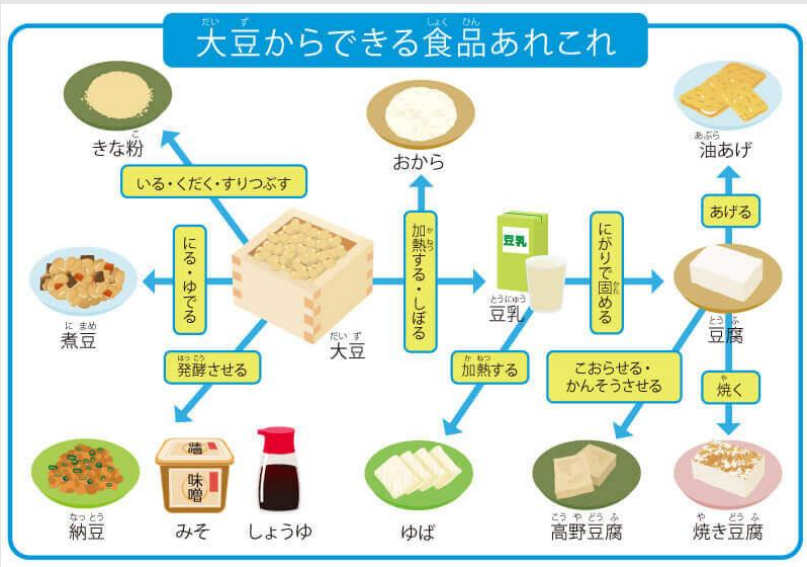
豆のおはなし

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・クッキング

3 日(火)食育「節分だよ！大豆やいわしを見てみよう」
5 日(木)食指導「フォークの正しい持ち方」ぱんび組
6 日(金)「ぽかぽか　ハヤシライス」
12 日(木)ミニクッキング「かぼちゃサラダ」ぱんだ組
　　クッキング「ありがとうのクッキー作り」ばんび組
16 日(月)ミニクッキング「ジャムサンドを作ろう！」
　　ぱんだ組・ばんび組
19 日(木)食育「白菜観察！
　　見て、さわって、ちぎってみよう」こあら組
24 日(火)クッキング「みんなで豚汁を作ってみよう！」
　　こあら組・ぱんだ組・ばんび組



節分にいただく「大豆」ですが、さまざまな食品に加工され食卓に並んでおります。豆腐や納豆など身近な食品には「たんぱく質」「イソフラボン」「食物繊維」といった健康に良い栄養素がたくさん入っています😊栄養豊富な大豆製品を意識して摂取してみましょう👍