

きゅうしょくだよい2月号

令和7年

こぐま保育園

栄養士 工藤



もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないように「うがい、手洗いプラス十分な休養と睡眠」を心がけ、この冬を乗り切りましょう。



節分ってなに？

今年は**2月2日**で
恵方は**西南西**だよ

節分とは「季節の変わり目」の意味で「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指します。しかし現在では、節分といえば立春の前日のみを指します。春は1年の始まりとして特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです🐼

どうして恵方巻を食べるの？

恵方巻とは節分の日に食べると縁起が良いとされる巻き寿司のこと。大阪発祥の風習で福を巻き込むようにという願いが込められています。

また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治するという意味や節分の豆まきの「まき」にかけているなどの説があります

～大豆の力～

節分の豆に使われる大豆は、私たちの身体を作るタンパク質を豊富に含んでいることから食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。

《栄養成分》

- 鉄：貧血予防
- カルシウム、マグネシウム：丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1：疲労回復
- 食物繊維：便秘予防

《加工食品》



油揚げ



味噌



醤油



納豆



おから



もやし

(発芽した大豆)



枝豆

(若い大豆)



1月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはホットケーキを作りました🍰❤️ばら、ひまわり、さくら組さんはジャムの種類を選べるようにして自分だけのオリジナルホットケーキを作っていました💡生クリームもトッピングして豪華に仕上げましたよ😊2月は25日(火)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★



2月13日(木)

ばら、ひまわり、さくら組は
バレンタインお楽しみクッキングです♪
今回はお菓子のいえを作ります♡
自分でつくる体験を通じて食の
楽しさを学んでほしいと思います。
風邪や感染症も流行してくる時期なので
衛生面にも細心の注意を払い、楽しい
クッキングになればいいなと思います。