

給食だより ~2月号~

2月になりました。一段と冷え込み、寒さが厳しくなってきました。春を迎える準備をする「節分」、暦のうえでは春の始まりとされる「立春」のある月で、2月中旬から下旬には梅の花が咲き始めます。寒い2月を乗り越えれば、春の足音が近づいてくるはず。寒い季節には、身体を温めてくれる冬野菜や、ポカポカ温まるスープやお鍋がおすすめです。



●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、クセがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこってり、春にはやわらかくてあっさりと、季節によって味の違いが楽しめます。

天ぷらやムニエルもおすすめですが、保育園ではねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



“節分”とは？

節分は、日本の伝統的な行事の一つであり、「季節を分ける」という意味をもっています。本来は立春、立夏、立秋、立冬といった四季の変わり目の前日を指すものでしたが、現在は特に立春の前日を指すようになりました。

この日は、邪気を払うための行事が行われる日とされ、「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆を撒く風習が広く知られています。また、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災で過ごすことができると言われています。

また、節分の日に食べると縁起が良いとされる巻き寿司として、「恵方巻」があります。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。

～恵方巻の食べ方～

- ① 太巻き寿司を1人1本ずつ用意する。
- ② 恵方を向いて食べる。
- ③ 願い事をしながら、無言で一気に1本を食べきる。

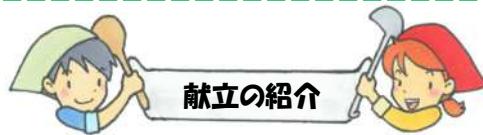
※のりに切り込みを入れる等、子どもは気を付けてね。

2026年(令和8年)の恵方は、、、

南

南

東



節分(2月3日)にちなんだメニューを多く取り入れています。

●魚のかば焼き風

→いわしを使用

●なら茶めしの焼きおにぎり

→大豆を使用



「みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト」のおやつ部門にて、かわさきそだち賞を受賞したメニューを提供します。

●菜っちー

→のらぼう菜を使用



大豆 からつくられる食べ物



※味噌やしょう油は、摂りすぎると塩分過多の危険があります。味噌汁等を作るときは、野菜をたくさん入れて、ビタミン・ミネラルと一緒に摂取するようにしましょう。