

# きゅうしょくだよ!

令和8年2月 古川保育園

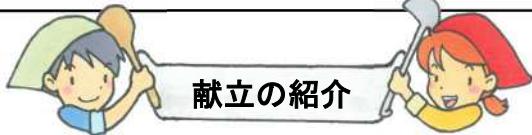


## 旬の食材と献立



### ●さわら

さわらは、鰯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。



## 献立の紹介



●節分（2月3日）にちなんで、いわしを使用した「魚のかば焼き風」、大豆を使用した「なら茶めしの焼きおにぎり」を取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。

## 節分の由来

節分は年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)ある行事でしたが、1年の始まりとして特に春を大事にするようになりました。現在の節分となりました。前の年の邪気を祓うため、煎り豆を投げる風習があります。生豆を使わないのは「拾い忘れたものから芽が出ると良くないことがある」といわれているからです。

2026年  
年神様がいる方角は  
『南南東』

## 日本の食生活にかけない大豆

大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穣」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くあります。



豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

もやし・・・大豆を暗い所で  
発芽させたもの

枝豆・・・未熟大豆を枝ごと  
収穫したもの

大豆・・・枝豆をさらに育て  
完熟させたもの