



2月 食育だより



のぞき幼稚園

1年で一番寒い時期ですが、2日の「節分」、3日の「立春」と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう！

節分



本来、節分とは立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、年に4回あります。旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は大晦日に相当する大事な日だったことから、節分といえばこの日をさすようになりました。昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられていました。おなじみの**豆まき**も、1年を元気に過ごしたいという願いから、豆をまいて鬼（病気や災い）を追いかつる邪気祓いの行事です。他にも「**恵方巻**」を食べたり、「**終鰯**」を玄関に飾る風習があります。

◆恵方巻とは

恵方巻は、その年の恵方を向いて丸かじりすると願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起のよい太巻きです。恵方巻には、縁起よく七福神にちなんで7種類の具を入れ、巻き込んだ福を逃さぬよう丸ごと1本、恵方を向いて無言で食べるとよいとされています。また、太巻きを鬼の金棒（逃げた鬼が忘れていった金棒）に見立てて、鬼退治ととらえる説もあります。



今年の恵方は**西南西**です。

恵方巻きの食べ方

- ①その年の恵方を向いて
- ②無言で願い事をしながら
- ③最後まで食べる



◆豆まきの作法

鬼を家から追い出すイメージで、「鬼は外」で部屋から玄関の方へ豆を投げ、「福は内」で逆に部屋に向かって豆を投げます。そのあと鬼が戻ってこないようにすぐに扉や窓を閉めます。これを部屋の奥から玄関まで順番に行なっていきます。そして豆まきが終わったら、まいた豆を自分の年齢より1つ多く拾って食べましょう。1つ多く食べるのは、「新年の厄払い」の意味があります。



◆節分の魔除け

鬼は、鰯の生臭い臭いと柊（ひいらぎ）の痛いトゲが大の苦手といわれています。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。



正しい食事マナー

食事のマナーと聞くと堅苦しいものを想像する方も多いと思いますが、一緒に食べる人に不快な思いをさせないことが基本のマナーです。食べ方を見ればその人の人柄がわかるともいわれる食事のマナー。基本的な食事マナーは小さいころから身につけていきたいですね。

◆食事のマナー

- 「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを込めて
- 食べるときの姿勢や会話内容に気をつけて、みんなが楽しく気持ちよく食べられる雰囲気を作る
- 好き嫌いせず、残さず食べる（食べ物大切に）

食卓は大切なコミュニケーションの場です。家族で楽しく食事をしながら、食事マナーを身につけましょう！

食物となった命への感謝のあいさつ「いただきます」
調理をした人、生産者への感謝のあいさつ「ごちそうさま」



姿勢よく、食器を持って正しい箸の持ち方で食べましょう。食事にふさわしい会話内容で楽しい雰囲気を楽しみましょう。



好き嫌いせず、最後まで残さない食事をしましょう。



旬

野菜 【カリフラワー】

◆栄養

ビタミンC

疲労回復やかぜの予防、またガン予防や老化防止に効果があるとされています。カリフラワーは細胞組織がしっかりしていて、茹でてでもビタミンCの量はさほど変わりません。

カリウム

カリフラワーにはカリウムが豊富に含まれている。カリウムは塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防に効果があります。

◆保存方法

乾燥しないように袋に入れるカラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。



カリフラワーとブロッコリーのマヨ和え

材料（約2人分）

- カリフラワー 150g
- ブロッコリー 150g
- ツナ（油を切る）75g
- マヨネーズ 25g
- 砂糖 小さじ1
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、お好みの固さに茹でます。
- ② ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ ②に①とツナを入れ、和えたら完成です。





令和6年度 2月給食よていこんだて (のぎき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの さいろ	おおいくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
3日 月曜日	ごはん	白身魚フライ	大豆の五目煮 いわしのつみれ汁 みかん缶	米、油、つきこんにゃく、砂糖	白身フライ、油揚げ、水煮大豆、いわしつみれ	椎茸、人参、ねぎ、大根、みかん缶	ウスターソース、醤油、酒、塩、だし
4日 火曜日	ごはん	豚の生姜焼き	ミニカレーコロッケ ブロックリーとツナの和え物	米、油、ミニカレーコロッケ、砂糖	豚肉、ツナ	玉ねぎ、生姜、ブロックリー、人参	醤油、酒、みりん、ウスターソース
5日 水曜日	ごはん	バーベキューチキン	キャベツとオクラのボン酢和え じゃが芋と玉ねぎのスープ	米、砂糖、油、じゃがいも	鶏肉、かつお節	キャベツ、オクラ、コーン、玉ねぎ	ケチャップ、醤油、ボン酢、コンソメ、塩、こしょう
6日 木曜日	豚丼		マセドアンサラダ れんこんチップ 白桃缶	砂糖、油、米、じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、胡瓜、れんこん、白桃缶	醤油、酒、塩、エッグケア、こしょう
7日 金曜日	ぎつねうどん		ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とコーンのゴマ和え	うどん、片栗粉、油、ごま、ごま油	味付油揚げ、わかめ、ちくわの磯辺天	ねぎ、ほうれん草、コーン、人参	だし、醤油、みりん、酒、塩
10日 月曜日	ガバオライス風		もやしとわかめのサラダ 中華風卵スープ ハイン缶	砂糖、油、米、片栗粉	鶏ミンチ肉、わかめ、卵	赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、生姜、もやし、胡瓜、椎茸、ハイン缶	醤油、オイスターソース、酒、ボン酢、中華味、塩、こしょう
11日 火曜日	建国記念の日 						
12日 水曜日	焼きだてコーンパン・ロールパン	ポークビーンズ	キャベツとコーンのスープ りんご	コーンパン、バターロール、油	豚肉、水煮大豆	玉ねぎ、ダイストマト缶、キャベツ、コーン、りんご	ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ
13日 木曜日	ごはん	白身魚のマヨ焼き	春雨の中華和え 卵スープ	米、油、春雨、ごま油、砂糖	ホキ、卵	胡瓜、人参、ねぎ	塩、こしょう、エッグケア、パセリ粉、醤油、酢、中華味
14日 金曜日	ハヤシライス 		ミニ野菜コロッケ コールスローサラダ ココアケーキ	ハヤシルウ、油、米、ミニ野菜コロッケ、ホットケーキの素、砂糖、純ココア	豚肉、豆乳	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、胡瓜	ケチャップ、エッグケア、塩、こしょう
17日 月曜日	ごはん	肉団子のトマト煮	ポパイサラダ わかめスープ	米、じゃが芋、油、ごま油	肉団子、わかめ	玉ねぎ、しめじ、ダイストマト缶、ほうれん草、人参、コーン、ねぎ	塩、パセリ粉、ケチャップ、コンソメ、こしょう、エッグケア、中華味、醤油
18日 火曜日	ごはん	さばの塩焼き	大根のそぼろあんかけ 里芋と揚げのみそ汁	米、片栗粉、里芋	さば、鶏ミンチ肉、油揚げ、味噌	大根、人参、枝豆、ねぎ	酒、塩、醤油、みりん、だし
19日 水曜日	マーボー豆腐丼		ハムステーキ 春雨サラダ オレンジ	砂糖、片栗粉、米、春雨、ごま油	豆腐、豚ミンチ肉、味噌、ハムステーキ、ツナ	玉ねぎ、生姜、チンゲン菜、人参、オレンジ	醤油、酒、中華味、酢
20日 木曜日	キャベツとウインナーのスパゲッティ		ジャーマンポテト ブロックリーとツナの和え物 ストロベリーゼリー	スパゲティ、じゃが芋、油、砂糖、ストロベリーゼリーの素	ウインナー、ベーコン、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、にんにく、ブロックリー、人参	コンソメ、塩、こしょう、醤油
21日 金曜日	ルーロー飯風		もやしナムル えのきと椎茸の中華スープ	米、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	豚ミンチ肉	椎茸、竹の子、生姜、にんにく、もやし、胡瓜、人参、えのき、ねぎ	オイスターソース、醤油、酒、塩、酢、中華味
24日 月曜日	振替休日						
25日 火曜日	みそ野菜ラーメン 		しゅうまい ささみとキャベツのごま酢和え	中華麺、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、味噌、焼売、鶏肉	キャベツ、人参、コーン、ねぎ、にんにく、キャベツ、胡瓜	中華味、醤油、こしょう、塩、酢
26日 水曜日	カレーピラフ おたんじょう日会		さつま芋のサラダ オニオンスープ バナナマフィン	米、油、さつま芋、粉々キヌメ、砂糖	豚ミンチ肉、豆乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、胡瓜、バナナ	コンソメ、塩、こしょう、純カレー粉、エッグケア、パセリ粉
27日 木曜日	ごはん	鶏の照焼き	マカロニサラダ 白菜とウインナーのスープ	米、砂糖、油、マカロニ	鶏肉、ウインナー	胡瓜、コーン、人参、白菜	醤油、みりん、エッグケア、塩、こしょう、コンソメ
28日 金曜日	ごはん	回鍋肉	のり塩ポテト チンゲン菜と椎茸の中華スープ	米、砂糖、ごま油、フライドポテト、油	豚肉、味噌、青のり粉	キャベツ、人参、ピーマン、チンゲン菜、椎茸	みりん、塩、中華味、こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

