



2月 食育だより



のぎき幼稚園

1年で一番寒い時期ですが、3日の「節分」、4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。元気に冬を乗り越えましょう！

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）を追い払う邪気祓い行事です。他にも「**恵方巻**」を食べたり、「**糺**」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**南南東**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最後まで食べきる

◆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、鰯の生臭い臭いと柗（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柗の枝に刺し、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
- ・好き嫌いをせず、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にししましょう。

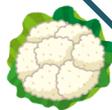


好き嫌いをせず、最後まで残さない食事をしましょう。



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からラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室に入れて保存します。

カリフラワーの和風カレー煮



材料（約2人分）

- ・カリフラワー 1/2株
- ・豚バラ肉（薄切り）70g
- ☆酒 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1/2
- ☆カレー粉 小さじ1
- ☆塩 小さじ1/2



作り方

- ① カリフラワーは小さめの小房に分け、豚肉は2~3cm幅に切る。
- ② 鍋に水2/3カップを入れて火をかけ、煮立ったら①のカリフラワーと豚肉を入れて3分ほど煮る。
- ③ ☆を加え、さらに2分ほど煮て火を止め、器に盛り付ける。



令和7年度 2月給食よていこんだて(のざき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの さいろ	おおきくなる 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				
2日 月曜日	わかめご飯	おでん	小松菜のごまマヨ和え オレンジ	米、すりごま、砂糖	鶏肉、一口がんも、さつ ま揚げ、ちくわ	大根、人参、小松菜、切 干大根、オレンジ	炊き込みわかめ、酒、み りん、醤油、だし、エッ クゲア
3日 火曜日	ごはん 節分	チキンソテーの 磯辺マヨ和え	大豆の五目煮 豆腐としめじのすまし汁	米、砂糖、つきこんにゃ く	鶏肉、青のり粉、水煮大 豆、油揚げ、豆腐	生姜、人参、椎茸、イン ゲン、しめじ	醤油、酒、エッグゲア、 塩、だし
4日 水曜日	チャーハン			米、油、ごま油、春雨	豚ミンチ肉、焼売	ねぎ、人参、玉ねぎ、白 菜、玉ねぎ、椎茸、パイ ン缶	中華あじ、醤油、塩、こ しょう
5日 木曜日	ごはん	白身フライ	きんぴらごぼう さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米、油、ごま油、ごま、 砂糖、さつま芋	白身フライ、味噌	ごぼう、ピーマン、人 参、玉ねぎ	ウスターソース、醤油、 みりん、だし
6日 金曜日	*カレーライス			じゃが芋、油、米、スパ ゲティ	合挽ミンチ肉、ツナ	人参、玉ねぎ、胡瓜、 コーン、りんご	カレールウ、エッグゲ ア、塩
9日 月曜日	ごはん	鶏の南部みそ焼き	キャベツとちくわのおかか和え 白菜とえのきのすまし汁	米、砂糖、ごま	鶏肉、味噌、ちくわ、か つお節	キャベツ、人参、白菜、 えのき	醤油、みりん、酒、だ し、塩
10日 火曜日	黒糖ロール	豚肉とじゃが芋のトマト煮	切干大根のサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	黒糖入りテーブルロー ル、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、ツナ、ベーコン	玉ねぎ、人参、しめじ、 ダイストマト缶、切干大 根、胡瓜、コーン、ほう れん草、玉ねぎ	塩、こしょう、コンソ メ、ケチャップ、ウス ターソース、エッグゲア れん草、玉ねぎ
11日 水曜日	建国記念日 						
12日 木曜日	ごはん	さばの塩焼き	大根の煮物 里芋とわかめのみそ汁	米、里芋	さば、わかめ、味噌	大根、人参、インゲン、 ねぎ	酒、塩、醤油、みりん、 酒、だし
13日 金曜日	ナポリタンスパゲティ			スパゲティ、油	ワインナー、ハム	玉ねぎ、ピーマン、かほ ちや、枝豆、パナナ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、塩、 エッグゲア
16日 月曜日	ごはん	肉じゃが	小松菜とキャベツのごま和え にゅうめん	米、じゃが芋、砂糖、ご ま、そうめん	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、絹さや、 キャベツ、小松菜	だし、醤油、みりん、め んつゆ
17日 火曜日	*マーボー豆腐丼			砂糖、片栗粉、米、春 雨、ごま油	豆腐、豚ミンチ肉、味 噌、ツナ	玉ねぎ、生姜、胡瓜、人 参、白菜、椎茸、オレンジ	醤油、酒、中華味、酢、 塩
18日 水曜日	ごはん	チキン南蛮	ブロッコリーのサラダ かぶと玉ねぎのスープ	米、油、砂糖、片栗粉	鶏肉、ツナ	ブロッコリー、人参、 コーン、かぶ、玉ねぎ	酒、塩、こしょう、醬 油、酢、タルタルソー ス、和風ドレッシング、 コンソメ
19日 木曜日	ごはん	肉団子と野菜の炊き合わせ	もやしのナムル わかめスープ	米、砂糖、ごま、ごま油	肉団子、わかめ	玉ねぎ、しめじ、白菜、 もやし、胡瓜、人参、ね ぎ、コーン	だし、醤油、酒、みり ん、塩、中華あじ
20日 金曜日	ごはん	ハンバーグ	大根サラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	米、パン粉、油、砂糖、 じゃがいも	合挽ミンチ肉、豆腐、豆 乳、かつお節	玉ねぎ、大根、胡瓜、人 参、玉ねぎ	塩、こしょう、ウスター ソース、ケチャップ、和 風ドレッシング、コンソ メ
23日 月曜日	天皇誕生日 						
24日 火曜日	*ゆかりご飯	*お肉のコロッケ	ブロッコリーのサラダ *コンスープ	米、コロッケ、油	ツナ、牛乳	ブロッコリー、コーン、 人参、コーン缶、玉ねぎ	ゆかり粉、ウスターソー ス、和風ドレッシング、 コンソメ
25日 水曜日	*ピビンバ丼			米、ごま油、ごま、砂 糖、油、片栗粉	合挽ミンチ肉、餃子、 卵、わかめ	ほうれん草、もやし、人 参、にんにく、ねぎ	醤油、酒、塩、中華あじ
26日 木曜日	ワインナーピラフ おたんじょうび会	*ナゲット&ポテトフライ *黄桃ケーキのホイップのせ		米、油、フライドポテ ト、ホットケーキの素、 豆乳、砂糖	ワインナー、チキンナ ゲット、ホイップクリー ム	人参、玉ねぎ、グリーン ピース、コーン、黄桃缶	コンソメ、塩、こしょ う、ケチャップ
27日 金曜日	ごはん	*鶏の唐揚げ	コールスローサラダ もやしと豆腐の中華スープ	米、片栗粉、油	鶏肉、ツナ、豆腐	生姜、キャベツ、胡瓜、 人参、もやし	醤油、酒、エッグゲア、 塩、中華あじ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立名の前に*印が付いているのは年長さんリクエストメニューです。

