

今月のねらい

寒さに負けない体をつくる

食べることに自信を持つ

(自分の量を知る)

友だちや保育者と楽しく食事する

旬の食材

さわら わかさぎ いわし いか ひじき

小松菜 ほうれん草 菜の花 白菜

大根 かぶ 白ねぎ いよかん



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional value. Includes special days like 5th (Friday) and 11th (Monday).

2月3日は節分です

節分は立春の前日で、1年の災いを鬼に見立てて追い払い、福を呼び込むといった風習があります。



おには～そと！ ぶくは～うち！

～節分にまつわるたべもの～

豆：「魔滅」に通じ、豆をまくことで魔を滅する力があると考えられることからきています。

イワシ：鬼はイワシを焼く煙を嫌うといい、西日本では、節分にイワシを焼いて食べる「節分イワシ」の風習があります。



Side menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional value. Includes dishes like マーボー豆腐, ミートスパゲティ, etc.