

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



2月3日は節分です

節分は立春の前日です。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。大きな声で「鬼は～そと！福は内！」と、豆まきをして鬼をおいはらいましょう。



おには～そと！
ふくは～うち！

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。焼いたイワシの頭は、柵の小枝に刺し、家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼臭(やいかがし)という風習がうまれました。柵鯛(ひいらぎいわし)と呼ぶこともあります。そのほかに、戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。

～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。また豆を自分の年齢より1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあるところもあります。節分の豆に煎り豆を使うのは、「拾い忘れたものから芽がでるとよくないことがある」といわれているからです。



Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 栄養価. Includes menu items like 'いわしのかば焼き', 'きのこグラタン', '豚肉のすき焼き風煮物'.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Includes menu items like 'ナゲット', 'ちぢみ', 'さばと玉ねぎのみそ煮', '豚肉となすのみそ炒め', '焼きそば', 'さけの塩焼き', '鶏のから揚げ', '豆腐の肉あんかけ'.