

今月のねらい

旬の食材

寒さに負けない体をつくる

さわら わかさぎ いわし いか ひじき

食べることに自信を持つ

小松菜 ほうれん草 菜の花 白菜

(自分の量を知る)

友だちや保育者と楽しく食事する



大根 かぶ 白ねぎ いよかん



2月2日は節分です

今年は2月2日が節分です。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。大きな声で元気よく「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！

～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。

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嗅(やいかかし)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、戸口にんにくや髪の毛をつるす地方もあります。



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. Rows include: 牛肉とピーマンの甘辛炒め, いわしのかば焼き, 肉じゃが, 中華丼, 香川県郷土料理 しっぽうどん, さけのコーンマヨネーズ焼き, 鶏肉のマーマレード焼き, 姫路風おでん, 豆腐のコーンみそ焼き.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Rows include: 15(月)てづくりおべんとうの日, 16(火) たららのケチャップあんかけ, 17(水) なすのミートスパゲティ, 18(木) マーボー豆腐, 19(金) 豚肉のしょうが焼き, 22(月) さわらの西京焼き, 23(火) 天皇誕生日, 24(水) 自分で作ろう! サンドウィッチ♪, 25(木) 焼きそば, 26(金) 豆腐ハンバーグ.