

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



Main menu table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Seasonings, and Nutritional Value. Includes items like '牛肉とピーマンの甘辛炒め', '中華丼', 'いわしのかば焼き', etc.

2月3日は節分です

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。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! 福は〜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、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、柗の小枝に刺し、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。柗鱒(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。



Summary table for February 15th (Happiyoukai) and February 23rd (Happiyoukai). Includes columns for Date, Dish Name, Ingredients, Seasonings, and Nutritional Value. Features '三色そばろ井', 'カレーうどん', '鶏のレモン焼き', etc.