



給食だより

さんいく保育園清澄白河
2026年2月

新年が明けて、あっという間に1カ月が過ぎました。寒い日が続きますが、子どもたちは元気に過ごしています。2月も旬の食材を取り入れて心も体も温まる給食を作っていきます。栄養を取って寒さに負けない体づくりを行っていきましょう。



節分について



季節が始まる前の日のことを「節分」と呼びます。旧暦で、立春（2月4日ごろ）、立夏（5月6日ごろ）、立秋（8月8日ごろ）、立冬（11月8日ごろ）の前日をさし、1年に4回ありました。室町時代ごろから、立春の前日のみを呼ぶようになったそうです。

☆節分の行事☆

- ・豆まき
鬼を追い払うために使う豆を「福豆」と言います。「魔を滅する」という意味があります。
- ・柊翹
鬼は翹を焼いた臭いが嫌いと言われています。そのため柊に焼いた翹の頭を刺したものを玄関先に付けておきます。
- ・恵方巻
福を巻き込んだ巻きずしを、その年の縁起の良い方角を向いて、願い事をしながら無言で食べます。

今月が旬の食材

いよかん

9割以上、愛媛県で出荷されています。愛媛県は昔「伊予の国」と呼ばれていたため、この名前が付けました。甘みと酸味のバランスが良く、ビタミンCや葉酸が豊富です。

カリフラワー



蕾を食べる「花野菜」の一種です。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。またそれらの栄養素はつぼみの部分よりも茎の部分に多く、茎部分は生で食べることができます。ピクルスやマリネにすることをお勧めします。

~大豆について学ぼう~



皆さんは節分で豆まきをしましたか？豆まきでは「大豆」を使用して行うのが一般的です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富です。また食物繊維やビタミンがたくさん含まれ、栄養価の高い食材です。

大豆は収穫したら乾燥させることから、食べる時は水で戻して、煮る必要があります。大豆を加工した製品はたくさんあります。大豆そのものや、大豆製品をぜひ食事の中に取り入れてみましょう！

大豆製品

