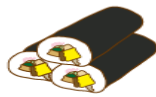




文殊乳児保育園
令和4年2月号



保育園の梅の花のつぼみも膨らみはじめ、草や花も春が来るのをじっと待っています。2月と言えば一年の中で、一番寒さの厳しい月と言われています。室内との気温差が出てくるため、体調を崩しやすくなってしまいます。適度な運動と栄養たっぷりの食事で元気に過ごしましょう。

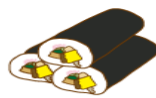


＜節分のいわれ＞

節分は立春の前日で、冬が終わり春に移るという季節の変わりめを意味します。節分に行われる豆まきは、中国から伝来したもので、災いや悪を追い払い福・善を呼びこもうと願いを込めて行われてきた風習です。

＜恵方巻＞ ※「恵方」とは、その年に神様がいらっしゃる場所とされている方角のことです。

節分に食べる太巻き寿司を恵方巻といい、その年の恵方に向けて無言で願い事をしながら食べると縁起がよいとされ、具材は「七福」にかけた7つの具を入れて食べることが多いようです。今年の恵方は「北北西」だそうです。



誕生会 メニュー (17日)

- ★小松菜チャーハン
- ★鶏肉の香味焼き
- ★ツナ和え
- ★かきたま汁
- ★果物
- ＜おやつ＞
- ★クリームケーキ



●節分の行事食●

節分には、恵方巻の他にも柊鰯(ひいらぎいわし)があります。焼きたいわしの頭を柊に刺して戸口に飾ると魔よけの意味があり、柊の葉はのこぎり状になっているので、鬼の目を突いて寄せ付けないといわれています。また、鰯を焼いた時にでる煙やにおいも邪気を払うとされています。節分には、鬼の嫌いな鰯を食べて自分の中にいるかもしれない鬼を追いだしましょう。柊鰯は、西日本の風習で、他の地域ではけんちん汁や、そばを食べたりするそうです。保育園でもいわしをかば焼き風にして、提供したいと思います。

栄養の詰まった冬野菜

だいこん、カブ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンCなど栄養素が豊富です。汁物などに使うと溶け出てしまった栄養素も摂ることができます。体も温まる鍋物をした最後はよく雑炊などをしますが、残った汁を使用するのでおすすめです。



お弁当の日

2月2日

