

食育だより

プリスクレールディゾアンジェ安行藤八 2025年 2月

まだまだ寒いが続いていますね。この時期は体調を崩しやすくなります。

しっかりと食事と睡眠を摂り、感染症等から体を守りましょう。

2月2日は節分です。今年の恵方は南南東やや南です。

節分とは邪気を祓い、無病息災を願う行事です。節分に行う事柄をご紹介します。

豆まきをしよう

煎った大豆を使って『鬼は外、福は内』と言いながら豆まきをしましょう。

大豆には穀霊が宿るとされ、豆＝魔滅(魔が減する)、煎り豆＝魔目を射る(まめをいる)の語呂合わせで、使う豆にも意味があります。

豆を食べよう

煎った豆を年の数だけ食べ、身体に福を取り入れて無病息災を願います。

(※5才以下のお子様は窒息・誤嚥のリスクが高いため、煎った硬い豆ではなく、煮豆にするなどして柔らかくして食べましょう。)

柊鰯を飾ろう

ヒラギの枝に焼いた鰯の頭を刺して玄関に飾りましょう。

ヒラギの葉のトゲが鬼の目を刺し、鰯を焼いたときの煙が鬼を遠ざけてくれるとされています。焼いた鰯の身は“節分いわし”として頂きましょう。

恵方巻を食べよう

恵方を向き、願い事をしながら喋らずに最後まで食べきるのが良いとされています。

『縁を切らないように』という意味が込められているので切らずに一本丸かじりし、喋ると福が逃げてしまうので無言で食べるのが作法のようです。



今月の行事食

2月3日 『節分』

鬼ちゃんカレー ポテトサラダ いちごヨーグルト

おやつ おににおにぎり

2月13日 「バレンタイン」

おやつ ココアミルクプリン(0.1歳:いちごミルクプリン)



1月の食育活動報告

全クラスでおせち・七草がゆ・鏡開きについての集会を開きました！

たくさんのイラストの中からおせちに入る食材をどんぐりぐみ～けやきぐみの子どもたちに選んでもらったのですが、「おせち知ってるー！」と手がいっぱい挙がり、最後選択肢が減ると難しそうにしていたのですが、ヒントを聞いたりおせちの見本の写真から答えを探してみたりして、みなでおせち料理を完成させてくれました！おせちに様々な意味がある事を知ると「たべてみたーい！」と言ってくれました！

七草がゆや鏡開きのお話も真剣に聞いてくれ、クイズもたくさん声を出して答えてくれた子どもたち！

日本の伝統食を身近に感じてくれて少しでも興味を持っていていたら嬉しいです！

