

# 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

まだまだ寒い日が続いていますね。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。  
大豆には穀靈が宿るとされ、豆=魔滅(魔が滅する)、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。)

## 柊鯛を飾ろう



ヒイラギの枝に焼いた鯛の頭を刺して玄関に飾りましょう。  
ヒイラギの葉のトゲが鬼の目を刺し、鯛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。焼いた鯛の身は“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るのが良いとされています。  
『縁を切らないように』と言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ましたが、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、みん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  
を持ってくれていたら嬉しい  
です！

