2月給食だより

2026年　2月 2日

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 おひさまこども園

給食室　栄養士　吉村

節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。寒さや空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事で免疫をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

クッキング報告

≪白菜ちぎり≫

たけのこ組が味噌汁の白菜をちぎりました。
ちぎった白菜は、包丁で切るのとは違い、白菜の味がよく出ていました。たくさんおかわりしていました。

【　マーマレードスコーン　】

作り方
1、天板にクッキングシートをひき、オーブン170℃で予熱
2、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるう
3、ママレードジャム、油、豆乳を入れまぜる
4、2に3を入れまぜる
5、クッキングシートの上に、丸型に成形しておく
6、オーブンで170℃、20～25分間焼く

材料
5個分
小麦粉　100g
砂糖　25ｇ
ベーキングパウダー　3ｇ
マーマレードジャム　10ｇ
豆乳　30ｇ
油　25ｇ

アレンジ
ママレードジャムがなかったら、いちごジャムや、蒸したかぼちゃでもおすすめです。
２月５日のおやつで提供します。

節分ってどんな日？

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。

豆をまいて　厄払い

節分といえば「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

鰯(イワシ)と柊(ヒイラギ)で魔除け

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲやイワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払いま

恵方巻を食べて福を巻き込む

節分に「恵方を向いて太巻きを食べる」という風習は、主に関西地方で行われていたものが、全国的に広まっています。巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、また「縁を切らない」ために包丁を入れずに丸かぶりするようになったようです。

今年の恵方の方角は南南東です。

2月3日のおやつに巻き寿司を提供します。