



食育だより



令和7年1月31日発行 五条くじら小規模保育園

2月はまだ寒さが厳しいですが暦の上では春となり、ほんのりと春の兆しと気配が感じられる頃合いとされています。行事としては日本の伝統行事である節分がありますので、給食でも節分を感じられる献立を準備しております。また、旬の食材や新しいメニューも取り入れており、子どもたちが給食を楽しく食べてくれることを願っています。

2月が旬の食べ物

魚介類：ぶり、サバ、タラ、ひらめ、しらうお、カレイ、
カサゴ、メバル、アンコウなど

野菜類：小松菜、春菊、キャベツ、ねぎ、高菜、
ブロッコリー、カリフラワーなど

果物類：デコポン、りんご、レモン、はっさく、オレンジ、
いよかんなど

美味しくて栄養たっぷりの
旬の食材を食べましょう。

食育の日

2月の食育メニューは青森県の
郷土料理です！



◎ささげの炒め煮

いんげんの炒め物です。青森県ではいんげんのことをささげと呼びます。

◎けの汁

野菜やきのこを細かくたくさん刻んで入れた汁物です。米が貴重で食べられなかった時代に具を米粒のように刻んで米に見立てたそうです。

◎りんごケーキ

りんごは青森県の特産品です。



日本の食文化を知って楽しもう！！ ～節分ってどんな日？～

節分とは季節の変わり目を意味し、立春の前日を指します。「鬼は～外！福は～内！」と言いながら豆を撒く風習は、前年の邪気をすべて払ってしまうための追儼(ついな)という行事が中国から伝わったとされています。豆を撒くことで悪い鬼を追い払い、このとき撒かれた豆を自分の歳の数だけ、あるいは一つ多く食べて一年の無病息災を願います。

イワシとヒイラギで魔除け

あまり見かけることはありませんが、ヒイラギの枝にイワシの頭を指して戸口に飾るのは、ヒイラギのトゲで鬼の目を刺して家への侵入を防ぎ、イワシの臭いで鬼を撤退させたと言われています。

太巻きを食べて福を巻き込む

節分に恵方に向けて太巻きを食べる風習は関西で行われていたものが全国に広まりました。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そうです。

