

# 食育だより

令和7年2月1日 新川崎みらいのそら保育園

1年の中で最も寒いといわれている季節が2月です。風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなるので、食事のバランスに気を配り、生活リズムを整え、十分な睡眠、休息をしウイルスに負けない体をつくりましょう。また、空気が乾燥しているなので、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

## 節分

2025年の節分は2月2日です。節分は、季節の分かれ目という意味で、「立春」の前日に当たる日のことです。「今年も一年健康で過ごせますように」という願いを込めて、悪いものを追い出します。

節分の豆まきは古来より、季節の変わり目にはいつもと違うことが起きたり、予期せぬ出来事に見舞われたりしやすとされてきました。それを鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために豆まきを行います。鬼を外へ払い、福を家内に呼び込むため「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。



## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

## 今月の郷土料理

(2月18日)

### がんづき(岩手)

名前の由来は、丸い形とその上にM時に乗せられたゴマが、満月に向かって飛んでいるがん雁(カモ科の鳥)のようであることからと言われています。がんづきは小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーなどを加えて蒸し、表面にゴマを乗せたお菓子です。昔から農作業の合間の間食や、日常的なおやつとして食べられていたそうです。

## お誕生日会メニュー

(2月12日)



わかめごはん

チキンカツ トマトソース

マカロニソテー

切干大根ゴママヨサラダ

味噌汁(なめこ・豆腐)

いちご

の予定です。

## ～旬の食材～

だいこん、しゅんぎく、かぶ、ブロッコリー、こまつな、わかめ、

タラ、しらうお、わかさぎ、

いちご、りんご、みかん



☆冬は野菜の甘みが増し、栄養満点！  
魚介も脂がのっておいしい季節です。