



食育だより



2026年2月
ニチキッズ飯山保育園

節分を過ぎると暦のうえでは「春」を迎えますが、まだまだ寒い日々が続きます。温かくバランスの良い食事を心がけ寒さを乗り切りましょう。

おうち食育

<節分の食べもの>

節分は季節の変わり目という意味で、主に「立春」の前日をさします。節分には縁起の良い食べ物を食べる習慣があります。

●大豆

煎った大豆を「おにはそと、ふくはうち！」と掛け声をかけながらまき、年齢の数だけ豆を食べて1年元気に過ごせるよう祈ります。

●鰯

魔除けとして、柗の枝に焼いた鰯の頭を刺した「柗鰯」を玄関などに飾ります。柗のトゲの痛さと、鰯の臭気で鬼を寄せ付けないようにするためといわれています。また、関西地方の一部では鰯を食べる習慣があります。

●恵方巻

節分に恵方（歳徳神というその年の福德をつかさどる神様がいらっしゃる方角）を向いて、切らずに黙って願い事を思い浮かべながら食べます。具材は七福神にちなんで7種類入ると良いといわれています。

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪



<ほうれんそうの豆乳スープ>

ほうれんそうは冬に旬を迎え、鉄分が豊富に含まれる野菜です。鉄分は、血液中の酸素と結びつき全身に酸素を運ぶ働きがあり、体を温める栄養素です。

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

・かつおだし汁	350g
・ほうれんそう	50g
・人参	25g
・コーン	25g
・味噌	20g
・豆乳	250g



<作り方>

1. ほうれんそう、人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰させた後、中火にし、1、コーンを入れる。
3. 2の具材が柔らかくなったら味噌を溶く。
4. 3に豆乳を入れる。※豆乳は沸騰すると分離するため、沸騰の直前で火を止める。

<ほうれんそう>

しゅんのたべものクイズ



ほうれんそうの「はな」はどちらかな？

①



②



A ②

ほうれんそうの「はな」はとてもちいさく、たくさん咲きます。
(①はだいこんの「はな」です。)

お子様と一緒に考えてみましょう！

<郷土料理（涅槃会・初午）>

和 食 育 #23

ニチキッズ
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、「涅槃会（ねはんえ）・初午（はつうま）」に関わる郷土料理をご紹介します。



長野県～やしょうま～

長野県の北部を中心とする地域では、2月15日は釈迦の亡くなった涅槃会（ねはんえ）の日として、「やしょうま」を作って仏壇に備える習慣があります。やしょうまは米粉を練ったものに色を付けて蒸したお団子で、形は細長い棒状の団子の上に箸を押し付けて凸状にするのが主流ですが、三角形に似たもの、花卉の形をしたものなど様々です。



栃木県～しもつかれ～

鮭の頭、煎った大豆、鬼おろしという竹でできた目の粗いおろし器でおろした大根、人参、油揚げ等を鍋で煮込んだものに酒粕を手でちぎり入れ、味を調えて作られる料理です。旧暦2月の初午の日に稲荷神社に赤飯と共に供えられ、無病息災を祈ります。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」と言われ、近所の人々と分け合って食べることが多いです。