

食育だよ

2026年2月

ニチキッズ香南のいち保育園

2月4日は立春、暦の上では春ですね。寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。暖かくなったり寒くなったり、三寒四温を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。規則正しい生活と、食事を整えて免疫力をあげて元気に過ごしましょう！

2月は節分

2月3日は節分

旧暦では立春が1年の始まりとされていました。立春の前日である節分には、無病息災を祝って行う豆まきなど、新しい年の厄を祓う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を恵方巻といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると良いとされています。ご家庭で恵方巻を準備して、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



旬の食べ物

旬の料理

かす汁・・・人参、ゴボウなど根菜など入れて、体を芯から温めましょう。キンカンのシロップ煮・・・きんかん、砂糖、水で作れます。お湯割りにも。

旬の食べ物

小松菜、春菊、キャベツ、セロリ、キンカン、ヨモギ餅、ウグイス餅など



1月の食育活動

お箸の持ち方の練習をしました。

お箸の持ち方の上手なうさぎ組さん。食材に見立てたふわふわボールや毛糸など、お皿からお皿に上手にうつしていました。

