



# 食育だよ

2026 年

ニチキッズまつなわ西保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきごっこをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

## おもいっきり給食

### < 豚 丼 >

#### < 材料 >

子ども1人分 (対象年齢1歳以上)

米	40 g	砂糖	0.8 g
油	0.4 g	しょうゆ	1.2 g
たまねぎ	12 g	みりん	0.8 g
豚肉 (もも)	40 g	グリーンピース	1.6 g
だし汁	40 g		

#### < 作り方 >

1. 米は、通常通り炊飯する。
2. たまねぎは薄切りにする。
3. 鍋に油を熱し、たまねぎ、豚肉を炒める。
4. 3にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ煮る。
5. 1の炊き上がったご飯の上に4をのせる。



## 今年の節分は 2月3日です!

### ■ 節分とは？

昔は「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前日のことを節分と呼んでいましたが、現在では一般的には立春の前日を指す場合が多いです。体調を崩しやすい季節の変わり目に、病気や災害を鬼と見立てて豆をまき、それらを追い払います。



### ■ なぜ大豆をまくの？

古くから日本では、米・麦・ひえ・あわ・大豆には穀霊と呼ばれる精霊が宿っていると考えられていました。特に大豆は粒が大きいので、より多くの穀霊が宿るとされ、邪気を払うのに最適だとされています。

### ■ 「鬼はそと！福はうち！」の意味は？

鬼の語源は「隠（おぬ）」が転じたもので、本来は得体の知れない邪気や病を意味します。その邪気を家から追い出し、幸福を呼び込むセリフです。

むきむき



## あひる組の食育活動

みかんの皮むきにチャレンジしました！  
最初に先生が少し切れ目を入れてあげると  
むきやすくなり、どんどんむけて出てくる  
みかんの果実を見てうれしそうでした。

あまいな～



おいしい



どうやって  
むくのかな？



いまから、みかんのかわ  
むきをしてみようね



かたいなあ  
よいしょ



こうやって  
むくんだよ

