



食育だより

2026年2月

ニチイキッズ六郷保育園

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、柊の枝に焼いた鰯の頭を刺した「柊鰯」を玄関などに飾ります。柊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にとされています。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徳をつかさどる神様がいる方角）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種類入れ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	350 g
・ほうれんそう	50 g
・人参	25 g
・コーン	25 g
・味噌	20 g
・豆乳	250 g



＜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」はどうちかな？

①



②



ほうれんそうの「はな」はとてもちいさく、たくさんさきます。
(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！

3歳児 箸の持ち方と箸をつかったあそび



つかめたよ！



真剣に集中しているね

おはしのもちかた



えんぴつのように
1ぽんめをもつ



したに2ほんめの
はしをいれる



うえのはしだけを
うごかす

ご家庭でも箸の練習を楽しみ
ながら進めてみてくださいね