



# 2月給食だよ

令和7年2月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 栄養士



暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く体調を崩しやすい時期です。手洗いうがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

## 福 節分の行事食



2月2日は節分です。節分は季節の分かれ目という意味で、現在では『立春』の前日を言います。立春は旧暦で一年の始まりとされその前日の節分に無病息災を祈り、新しい年の厄を払う為の行事とされていました。

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込む為に行います。鬼をやっつけるのに使われる大豆には、生で撒くと芽が出て縁起を悪いとされているので必ず煎った大豆を使います。

「鬼は外、福は内」と声に出しながら、子ども達には元気いっぱい鬼をやっつけてほしいと思います。保育園でも3日は節分にちなんだ献立になりますので、楽しみにして下さいね。

## 給食レシピ～鮭のみりん漬け焼き～

### 【材料】

- ◎鮭（切身）…4切
- △みりん…大さじ4
- △しょうゆ…小さじ4



### 【作り方】

- ① 鮭の水分をペーパーで拭き取る。
- ② ポリ袋などに△の調味料と鮭を入れて漬け込む。
- ③ オーブンを180度に予熱する。
- ④ 鮭をポリ袋から取り出し、汁気を軽く落としてクッキングシートをひいた天板に並べる。
- ⑤ 180度10分～15分ほど焼いて完成。

## 食育集会『春の七草について知ろう』

新しい年になり初めての食育集会を行いました。お正月はどんな料理を食べましたか。年末年始の疲れた胃腸を癒してくれるのが「七草粥」です。集会では七草の名前を知り、実際に触れて観察しました。

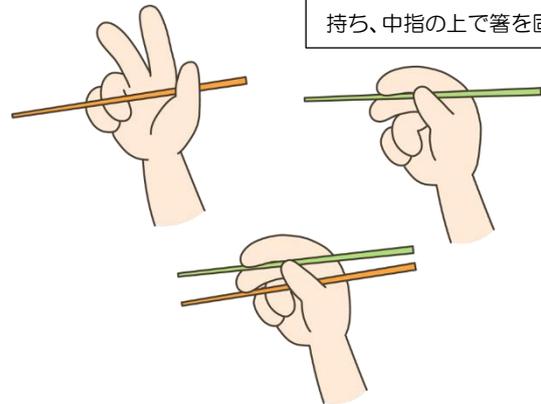
午後おやつでは「七草そうすい」を提供し、お当番さんが食事の挨拶の前に「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、すすな、すすしろ」と覚えた「春の七草」の発表してくれました。七草を思い出しながら、良く食べていました。これで今年一年も元気に過ごせそうです。



## はしのもちかた

① 親指の付け根と薬指の上に箸をおきます。

② 親指、人差し指、中指で箸を持ち、中指の上で箸を固定します。



③ ①を持った後に②の箸を持ちます。2本持って箸先を合わせる練習をしてみましょう。