



# 食育だより



令和 8 年 2 月 号

社会福祉法人

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 大 石 雅 一

調理担当 本 谷 持 田

新しい年を迎えて、あっという間に一か月が過ぎました。暦の上では、春が近づいてきますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いうがいはもちろん、バランスの良い食事で栄養をしっかりと取り入れましょう。

## 2月3日は節分

節分は、「季節の分かれ目」という意味があり、昔は、春・夏・秋・冬それぞれにありました。今では、春の始まり(立春)の前日を節分としてお祝いしています。

昔から、「豆＝魔滅(まめ)」には、鬼を滅する力があるとされてきました。一年の厄を払い、福を呼びよせるために、豆まきをおこないます。福を取り入れることで、無病息災を祈ったといわれています。



### 大豆って、スゴイ！



節分の豆まきで使う豆は【大豆】です。大豆は、豆腐・味噌・醤油・きな粉・納豆・豆乳など、さまざま食べ物に姿をかえて、私たちの食卓に登場しています。どれも、体をつくる大切なたんぱく質がたくさん含まれている、元気のもとになる食べ物です。

節分をきっかけに、身近な大豆の食べ物にも目を向けてみてくださいね。



今年の恵方は  
南南東！



### 保育園レシピ

### もちもち芋まんじゅう

<材料> 大人二人、子ども二人分

- ・さつまいも 400g (大1本位)
- ・三温糖 45g (大さじ3)
- ・小麦粉 100g
- ・黒ごま 少々

<作り方>

- ① さつまいもは、1cmの角切りにする。
- ② さつまいもに三温糖を加えて、三温糖が解けるまで手でもみつける。
- ③ ②に小麦粉を加えて、一人分ずつ丸める。
- ④ ③に黒ごまをふり、15分位蒸す。



角切りのさつまいもが、鬼のツノや金棒をイメージさせたことから、愛知県を中心とした東海地方では、「鬼まんじゅう」とも呼ばれています。