



# 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、あっという間に一ヶ月が過ぎました。暦の上では、春が近づいてきますが、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

- ・さつま芋 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 さつま芋は、1cmの角切りにする。
- ② さつま芋に三温糖を加えて、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。



角切りのさつま芋が、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。