



栄養だより

2月号



令和8年1月26日
社会福祉法人国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 大竹菜絵

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月には節分がありますが、節分には季節を分けるという意味と季節の変わり目には体調を崩しやすいので気を付けるという意味があります。感染性胃腸炎やインフルエンザにかかりやすい季節なので大根、かぶ、里芋、れんこん、生姜などの体を温めてくれる食物を積極的にとり、運動もしっかりし体を温めましょう。



節分は邪気を払い、無病息災を願う立春の前日の行事です。

恵方巻き…福を巻き込み、吉方に向けて食べます。(南南東)

豆(煎り大豆)…「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。

こんにやく…「体を清める」効果があると考えられています。

けんちん汁…精進料理として邪気払いの意味があります。

イワシ…イワシの匂いで鬼を追い払います。頭は柵の枝に刺して、戸口にかけます。

そば…旧暦では、立春前日の節分は大晦日のようなもの。大晦日に年越しそばを食べるように、節分にもそばを食べる風習がみられます。

くじら…山陰地方では「大きなものを食べて邪鬼を払う」、「大きな幸せを願う」として、食べます。



地域によって
違いが見られます。

保育園の給食では節分に「大豆」を食べ、健康を祈る風習にそって、「大豆」を使用した「大豆入りそばろご飯」や大豆製品を使用した「米粉と豆腐のブラウニー」を取り入れています。「鰯」を食べると無病息災の意味があることから、主菜に「鰯の梅煮」を取り入れました。



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵ががゆなどでも大丈夫です。



2月の食育活動

くま、きりん、ぞう組 2/25 ブリの解体ショー
きりん組 2/27 味噌作り

食育の様子

くま組 ツナサンドを作りました



きりん組 ピーラーの皮むきをしました



ぞう組 カレー作りをしました

