



# 食育だより

## 2月号

令和8年1月26日  
社会福祉法人 国立保育会  
宮前おおぞら保育園 給食室

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。感染症が流行する季節ですので、手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。毎日の食事から栄養のある物を取り入れて、厳しい寒さを乗り切りましょう。

### 2月の食事目標

「苦手な食材を一口食べてみる」

### 節分の豆まき

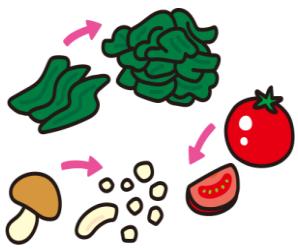
節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春の前日に、家に災い=鬼が入り込ま

ないようにするためだといわれています。鬼を魔ととらえ、鬼の目（魔目）を打つという意味で、豆が用いられているといわれています。



### 誤えんに注意！

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べものです。かたい豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要です。



2月の献立より

### かぼちゃもちのシュガーバター

【材料】(大人2人 幼児2人)

- ◆ かぼちゃ……450g
- ◆ 片栗粉 ……大さじ4弱 (33g)
- ◆ 三温糖 ……大さじ3弱 (24g)
- ◆ バター ……大さじ1 (12g)

【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむいてゆでる。
- ② やわらかくなったら水気をとばして、つぶす。
- ③ 片栗粉を混ぜて耳たぶ程度の硬さにしたら、円筒状にして冷蔵庫で休ませる。
- ④ ③を1cmの厚さに切る。
- ⑤ 溶かしたバターに三温糖を加え、④に塗る。
- ⑥ 180°Cのオーブンで15分程度焼いたら、出来上がり！

### 食育活動の予定

- ・2月17日(火)  
「きのこをさく」…うみ組
- ・2月26日(木)  
「たっぷりやさいスープ作り」…ひかり・にじ組