

A cartoon illustration of a blue pond. On the left, an orange cat with a black collar and a yellow bell is jumping. On the right, a white rabbit with a pink flower on its head is sitting on the grass, holding a basket of yellow flowers. In the background, there are green hills and a blue sky with a few birds.

上三川幼稚園

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	490 Kcal	17.9g	15.6g	233mg	1.4g
	以上児	568 Kcal	21.0g	18.2g	248mg	1.6g

- 2月 13日 旬の食材…小松菜・キャベツ
- 2月 18日 お誕生会
- 2月 27日 肉の日メニュー（油淋鶏）

きゅうしよくだより

2026 年



少しずつ日が長くなってきていますね。立春を迎えると暦の上では春ですが、1年の中で最も寒いと言われている季節が2月です。

暖くなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきますが、本格的な冬の到来を迎え、厳しい寒さはまだまだ続きそうですね。

寒い時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、そして睡眠を十分にとって、体をしっかり休めるようにしましょう。また、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。



2月3日は 節分



●節分とは？

昔は「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前日のことを節分と呼んでいましたが、現在では一般的には立春の前日を指す場合が多いです。

体調を崩しやすい季節の変わり目に、病気や災害を鬼と見立てて豆をまき、それらを追い払います。

●なぜ大豆をまくの？

古くから日本では、米・麦・ひえ・あわ・大豆には、穀霊と呼ばれる精霊が宿っていると考えられていました。特に大豆は粒が大きいので、より多くの穀霊が宿るとされ、邪気を払うのに最適だとされています。

●「鬼はそと！福はうち！」の意味は？

鬼の語源は「隠（おぬ）」が転じたもので、本来は 得体の知れない邪気や病を意味します。その邪気を家から追い出し、幸福を呼び込むための言葉です。

南南東

恵方巻き…今年は南南東



最近では節分に恵方巻を食べることが多くなっていますね。「恵方」とは、その年の福德をつかさどる歳徳神（年神様）という神様がいらっしゃる方角のことで、今年 2026 年は 2 月 3 日で南南東になります。縁起の良い七福神にちなんで、7種類の具材を太巻きにすることで「福をまきこむ」とされています。恵方を向いて、願い事をしながら黙々と最後まで食べる習わしがありますね。1年の幸せを願って食べてみてはいかがでしょうか。

体をあたためて 風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを充分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー



鍋、おでん、うどん、スープ、シチュー、グラタンなど

●身体をあたためる食品



玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、にんじん、大根など

材料（4人分）

白菜・・・ 200g
しめじ・・・ 60g
たまねぎ・・・ 40g
にんじん・・・ 40g
ベーコン・・・ 50g
コーン・・・ 30g
サラダ油・・・ 小さじ 1
水・・・ 200ml
みそ・・・ 小さじ 2
顆粒コンソメ・・・ 小さじ 1
無調整豆乳・・・ 200ml

白菜豆乳スープ



下準備・白菜は 1～2cm 幅程度の細切りにする・しめじはほぐしておく。
・にんじんは短冊、玉ねぎはスライス、ベーコンは細切りにする。

作り方

- 1 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを中火で炒める。
- 2 にんじんと玉ねぎを加え、やわらかくなったらしめじとコーンを加える。
- 3 白菜を入れやわらかくなるまで煮る。
- 4 味噌とコンソメを入れる。
- 5 火を弱めてから無調整豆乳を入れる。
- 6 全体が温まったら出来上がり！



●大豆●

大豆からできる食べ物・おから・豆乳・きなこ・豆腐・みそ・納豆・しょうゆ

節分にまかれる豆の「大豆」の主成分は、良質なたんぱく質です。その他、食物繊維やカルシウムなども豊富に含んでいます。また、骨粗鬆症の予防に役立つイソフラボンや腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

