



2025年

# 2月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

## 給食室より

今月のイチ押しメニュー

### ■3日 鬼っ子キーマカレー

節分のメニュー、キーマカレーで鬼をアレンジします。



### ■5日 鶏ねぎだれ煮

風邪を引かないように鶏肉、しょうがと長ネギでスタミナをつけましょう。



### ■20日 けんちんうどん

具たくさんけんちんで温まりましょう。野菜かき揚げがついています。



## ■食育クイズ(2月)

ピーマンが一番苦くなる食べ方はどれでしょうか？

- 1.丸ごと食べる
- 2.輪切りにする
- 3.みじん切りにする

正解は欄外に…



▼2月が一年で一番寒い時期、そこで、バランスよくいろいろなものを食べて、かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごしましょう。

▼さて、節分はいつも2月3日なのに、こしは2月2日なのはなぜ？

▼これは立春が2月3日であるためです。節分は「立春の日の前日」と決められているため、立春の日付が年によって変わることによって節分の日付も変わります。節分の日付が変わるのは、地球が太陽の周りを一周する周期と、暦のずれが関係しています。地球が太陽の周りを一周するのにかかる時間は365日と約6時間ですが、暦では4年に1回閏年(うるうどし)を設けることで調整しています。

しかし、二十四節気の場合は閏年では追いつかず、45分ほどずれていきます。

このずれが立春の日付に反映され、それに伴って節分の日付も変わります。

▼2021年も節分が2月2日でしたが、これは124年ぶりでした。2025年も再び2月2日が節分となり、2021年からは4年に1度、2月2日が節分の日となります。



## ■2月の食育カレンダー

### 2日 節分

節分に「鬼は外！」のかけ声で豆をまくのは、悪さをする鬼が家に入らないよう邪気をはらう意味があります。豆まきに使う「大豆」は、豆腐や納豆、油揚げの原料になっています。

### 6日 海苔の日

海苔は昔から日本の代表的な産物で日本最古の法典「大宝律令」の中で租税として納められていたそうです。このことから「大宝律令」が作られた日、702年2月6日を海苔の日としました。うま味もあり、カルシウム、鉄分、ビタミンなども含む海苔は、栄養面でも貴重です。

### 16日 寒天の日

ゼリーやようかんを固めるのに使われる寒天は、テングサなどの海藻を煮溶かし、ろ過して固め、冬の寒い外気で凍らせて乾燥させた食品です。

### 28日 ビスケットの日

ポルトガル伝来のお菓子のひとつ、ビスケット。この製法を、水戸藩の蘭医、柴田方庵がオランダ人から学んで手紙にし、水戸藩にあてて送ったのが、1855(安政2)年の2月28日。これが、ビスケットがつくられたことがわかる最古の記録といわれています。



2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
3日立春		14日バレンタインデー				



## ■2月2日は節分です。節分の行事は福を呼ぶ豆まきです。

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春、立夏、立秋、立冬といい、これらの前の日を「節分」といいます。

昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節分の日とされてきました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気=鬼」を払う為におこなわれます。昔から「豆=魔滅」には鬼を滅ぼす力があるとされていました。

節分の豆は子どもにとって誤謬(ごびゅう)しやすい食品の一つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口にいけないように、豆の後片付けをしっかりとしましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。



## ■旬のたべもの

### ●やさしい

#### ・白菜

白菜の原産地は中国で、日清・日露戦争に従軍した日本人が中国から種を持ち帰ったことで、日本で本格的に白菜が栽培されるようになったといわれています。

### ●さかな

#### ・鱈(たら)

魚売場にはほとんどのものが切り身で並んでいます。刺身で食べることもありますが、鮮度が落ちやすいので、鍋や煮物にして食べられています。

お腹いっぱい食べることを「たら腹食べる」といいますが、お腹がふくらんでいるたらの姿が語源といわれています。タラコは「すけとうだら」の卵です。

### ●くだもの

#### ・みかん

日本で有名なのは「温州(うんしゅう)みかん」です。江戸時代に鹿児島に伝わった中国原産のみかんの突然変異で生まれました。手で簡単に皮がむけて種がなく、食べやすいのが魅力です。みかんにはビタミンCがたくさん含まれていて、インフルエンザや風邪の予防に役立ちます。



## ■野菜を食べやすくする工夫をしましょう。

野菜が持つ苦みや辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦みや辛味は成長と共に獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫で美味しく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出して、食べる機会を増やして食経験を積み重ねていきましょう。

- ・よく茹でてから調理する(にがみをやわらげます)
- ・油で揚げる(旨味がアップします)
- ・だしを効かせる(だしは子どもも大人も安心する味)
- ・うまみのある食材と組み合わせる(ツナ、ちくわ、肉類など)
- ・塩でもみ、さっと洗ってから調理する(きゅうりは塩もみすると食べやすくなる)
- ・しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける(ゴマ油は風味を増します)

