



2026 年

2月 食育だより

北 本 東 スマイル こと も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■13日 タンドリーチキン
「タンドール」というインドの伝統的な「つぼ型の粘土製のオーブン」で焼くことから、その名前がつけました。
厨房ではコンベクションで焼きます。



■14日 ピラフ

お米を研がずにバターや油で炒めてから、スープで炊き上げる調理法が特徴ですが、厨房では？



■16日 炒り豆腐

お豆腐を「炒って(いって)」作ることからきています
ご飯の上に乗せて「炒り豆腐」にしてもおいしく食べられますよ！



■食育クイズ(2月)

節分に食べる「恵方巻(えほうまき)」は、食べている間、どうするのがルールでしょうか？

- 1.大きな声で歌う
- 2.お友だちと相談する
- 3.一言もしゃべらない

正解は欄外に…



▼2月が一年で一番寒い時期です。気をつけることを3つ書きます。

▼「手洗い・うがい」を忘れずに

2月はインフルエンザや風邪が流行るピークです。

「外から帰ったあと」、「給食の前」にしましょう。

「バイキンをお口に入れないよう、石鹸でしっかり手を洗おうね。」

▼「冬の野菜」を食べよう

大根、人参、ほうれん草など、冬の野菜には体を温めたり、お肌や喉を強くするビタミンがたっぷり入ってます。冬においしくなるお野菜は、みんなを風邪から守ってくれる魔法のパワーを持っています。

▼「朝ごはん」でスイッチ ON

寒い朝は体が眠っています。朝ごはんを食べることで、一日の活動にスイッチが入ります。「朝ごはんを食べると、お腹のエンジンが動いて、寒い外でも元気に走り回れるようになりますよ！」



■2月の食育カレンダー

3日 節分

節分に「恵方巻」、その年の福徳を司ります。

神様(歳徳神)がいる方向(恵方)を向いて食べます。

「縁を切らないように」と包丁を入れず丸かじりします。

「福を逃さないように」と黙って食べるのがルールです。

11日 初午(はつうま)

いなり寿司、お稲荷様の使いである「キツネ」の大好物が油揚げだったことから、油揚げにご飯を詰めて供えたのが始まりです。五穀豊穡(食べ物がたくさん収穫できること)を願って食べます。

8日 事始め(ことはじめ)

お事汁(おことじる)、里芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃくなどの具材がたっぷり入った味噌汁です。無病息災(病気をせず元気に過ごせること)を願って食べます。

14日 バレンタインデー(感謝の気持ちを伝える日)

「ココアやチョコレートは何からできているの?」と、聞いてみましょう

「ありがとう」の気持ち、食べ物を作ってくれる調理員さん、お家の人、そして食べ物の命に感謝して食べる大切さを伝えます。



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日節分 ■8日事始め ■11日初午 ■バレンタインデー						



■👉 2月の生活:元気に過ごす5つの約束

- 1.「ガラガラ・ゴシゴシ」: お外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに。
- 2.「モグモグ 30回」: よく噛むと、体の中からポカポカ温くなるよ。
- 3.「冬野菜パワー」: 根っこ(大根・人参)の野菜を食べて、風邪を追い払おう。
- 4.「朝ごはんでスイッチ ON」: 寒い朝こそ、しっかり食べて体温を上げよう。
- 5.「ぴん!と背筋」: かっこいい姿勢で食べると、栄養がしっかり体に届くよ。

■🕒 忙しい日の5分おやつ「お麩(ふ)のキャラメルラスク風」

【材料】(2人分)

- ・小町麩(または車麩)… 20g
- ・バター…30g
- ・牛乳…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2

【作り方】

1. フライパンにバター、砂糖、牛乳を入れ、弱火で溶かします。
2. バターが溶けたら麩を加えて、麩にしみこませるように加熱し、焼き色がついたら火を止める。
3. 大きめのお皿にクッキングシートを敷き、2を広げながらのせて、冷めます。



👤 保護者の方へ

毎日のおやつ作りは大変ですが、このレシピなら簡単です。お麩は実は

「植物性たんぱく質」が豊富で、育ち盛りの子どもたちに嬉しい食材なんです。

保護者の皆さんも、温かい飲み物と一緒にこのラスクをつまんで、ホッと一息つく時間を大切にしてくださいね

■ 旬のたべもの

● やさい

・ ほうれんそう

冬の寒さに耐えて育ったほうれん草は、夏場に比べてビタミンCが約3倍も豊富です。

鉄分やベータカロテンも多く、免疫力を高めるのに最適な冬野菜の王様です。

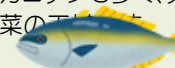


● さかな

・ ぶり

この時期のぶりは良質な脂(DHA や EPA)がたっぷり入ってます。脳の活性化や血液をサラサラにする効果が期待できます。

育ち盛りの子どもたちにぜひ食べてほしいお魚です。



● <くだもの>

・ いよかん

2月に旬のピークを迎える伊予柑は、みかんよりも香りが強く、食物繊維やクエン酸も含まれているので、疲れが溜まりやすい寒暖差の時期にぴったりです。

