



# きゅうしょくだより



令和7年2月 あおぞらぱれっと保育園

2月3日は「立春」で暦の上では春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。  
2月は寒い日が多くなりますが、冬から春へ季節も変化していきます。感染症が流行っていますので、バランスの良い食事を食べて、睡眠をしっかりととり体調を整えましょう。



## 【2/2 は“節分”です】



「節分」とは、「季節の分かれ目」という意味で春の始まる前日にあたります。

「みんなが健康に一年すませますように」と願いを込めて悪いものを追い出す日ともいわれています。

豆まきは「豆＝魔目(鬼の目)を滅ぼす」ということ由来されているという説があり、一般的に邪気を払い、無病息災を願う行事といわれています。

「柊鰯」を家の玄関先に飾る風流があります。柊鰯とは、葉のついたヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したものです。

鬼の嫌いないわしの匂いと、トゲのある柊の葉を飾ることで、鬼が近寄るのを防ぐ意味があります

「恵方巻き」の発祥は大阪で、節分に恵方向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというものです。

太巻きの具は七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味も込め、七つの具を入れるのがよいとされています。

太巻きは鬼が忘れていった金棒という見立てもあるようで、食べる＝鬼退治という意味合いもあるようです。

ちなみに今年の恵方は「西南西」です。



## 【しっかり食べて感染症を予防しましょう！！】

感染症の予防には免疫機能を高めておくことが大切です。

### ビタミンA(レバー・にんじん・ほうれん草)

免疫機能を増強する栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

### ビタミンD(魚・たまご・きのこ類)

免疫機能の調整に効果があります。カルシウムと一緒に摂ることで骨を強くする働きもあります。

### 亜鉛(赤身の牛肉・卵黄・カキ・アーモンド)

感染症を遠ざける働きがあります。女性は不足気味ですので積極的な摂取がおすすめです。

他にも…

たんぱく質を摂取することも血液中のたんぱく質濃度が維持されて免疫機能を正常に働かせます。

偏りなく、いろいろな食材をまんべんなく摂取し、しっかり睡眠をとって体の健康維持に努めましょう。



## 【全国郷土料理巡り～栃木県～】

2月は、栃木県の「かみなり汁」を提供します。

「かみなり汁」…栃木県の郷土料理です。雷の多い栃木県上三川(かみのかわ)・壬生(みぶ)で、かんぴょうが多く収穫できます。そのかんぴょうをすまし汁に入れて、溶き卵を入れます。



## 【今月のおすすめレシピ】〈玉ねぎドレッシング〉

(材料)

- ・玉ねぎ…300g
- ・酢…120g
- ・砂糖…30g(大さじ3 小さじ1)
- ・食塩…6g(小さじ1)
- ・菜種油(サラダ油でも可)…60g
- ・オリーブ油…50g

【作り方】

- (1)玉ねぎはみじん切りにします。
- (2)鍋に玉ねぎと調味料を入れて、火にかけます。(玉ねぎは火にかけることでしっとりとして、甘みも出ます。)

※基本のドレッシングは、酢・砂糖・塩・油があればできます。

※2月は、色々な種類の柑橘類も出始めます。酢の量を減らして、柑橘類を絞って足してみてもよりさわやかなドレッシングが出来ると思います。おすすめです。



※「おしらせ」 2月・3月の献立ににじ組さんからのリクエストメニューを組み入れます。お楽しみ。