



食育だより

2026 年



寒さが続いているが、暦の上では春到来です。
春の始まりを表す「立春」の前日にあたるのが、「節分」です。
このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを楽しんでくださいね。
今年度も残すところ2か月を切りました。一日一日を楽しく大切に過ごしていきましょう。



2月3日は 節分 です



節分は「一年の健康と幸福を祈る行事」です。
季節の変わり目には鬼が出るという説があり、
「鬼=魔」「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、
豆を撒くようになりました。
豆をまく時の掛け声は「鬼は外！福は内！」です。
悪いことを追い出して、良いことをたくさん
呼び込みたいですね。

節分の行事食とされる「恵方巻き」。恵方とは、
幸運を運んでくる方角を意味しています。
今年の恵方は「南南東微南」です。
恵方巻きを切らずに一本丸ごと
食べるのは「縁を切らない」という意味が
込められています。



建国記念の日ってなに？

「建国記念の日」は、毎年2月11日です。
昭和41年（1966年）に「建国をしのび、国を愛する
心を養う日」として定められた国民の祝日です。
日本の初代天皇である神武天皇が即位した日に
基づいています。
日本という国が誕生したことを記念して
お祝いをする日もあります。



作ってみよう きつねおにぎり

材料

(2個分)

- | | | | |
|-------|------|--------------|------|
| ・ 米 | 1合 | ・ 砂糖 | 大さじ2 |
| ・ 油揚げ | 10g | ・ みりん | 大さじ1 |
| ・ 醤油 | 大さじ1 | ・ だし (もしくは水) | 適量 |

作り方

- ① 米を炊く。
- ② 油揚げを食べやすい大きさに切り、熱湯で油抜きをする。
- ③ 鍋に油揚げ、調味料を加えて煮る。
- ④ 炊いた米に、煮た油揚げを入れてしっかり混ぜる。
- ⑤ 好きな形に握って完成。

ごまを入れたり、
しその葉を混ぜても
おいしいです！



旬の食材【サワラ】



サワラは漢字で「魚」に「春」と書きます。
脂がのっている真冬の時期が旬です。
身は淡泊で、どんな料理でも合います。
栄養成分はカリウムが多く含まれ、高血圧や
むくみの予防に効果があります。

旬の食材【菜の花】



菜の花には、風邪を予防する「ビタミンC」、
血液の合成に関わる「葉酸」や「鉄分」、
骨や歯の主な成分となる「カルシウム」
などが多く含まれています。シャキシャキ
とした食感が特徴です。和え物やお浸し、
天ぷらなど様々な調理法で楽しみましょう。

旬の食材【いよかん】



いよかんは日本原産の柑橘類のひとつです。
苦味は少なく、甘酸っぱさが特徴の果物です。
風邪の予防に役立つ「ビタミンC」や、疲労回復
や筋肉痛の防止に役立つ「クエン酸」が多く
含まれています。

2月薬膳料理



- ・サワラの西京焼き
- ・菜の花とちくわの和風ドレッシング和え
- ・ごはん
- ・花麩と若布のお吸い物
- ・いよかん

