



2月

食育だより

2026年
南丹のぞみ園



節分の行事食



2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に行われる邪気(鬼)を払う伝統行事です。

福豆(炒い大豆)



豆まきは、邪気を払い福を呼びこむための風習で、『芽が出る＝鬼がよみがえる』と考えられていたことから、生の豆ではなく炒った豆を使います。

また、節分の日、年の数(年の数+1粒)を食べることで無病息災を願います。

『5才以下の子どもには福豆を食べさせてはいけません』といわれています。(消費者庁より)そのため、5歳以下の子どもにはポップコーン、たまごボーロ、個包装のお菓子などで代用して節分を楽しみましょう！

恵方巻



その年の恵方(縁起の良い方向)を向いて願いを込めて食べると、願いが叶うといわれています。無言で一本食べきるという作法でも知られていますが、安全優先のため必須ではありません。子どもは窒息のリスクがあるため、細巻き or 食べやすい大きさに切って食べるようにしましょう。

★2026年の恵方は南南東です★

いわし



鬼はいわしを焼いたときに出る匂いや煙を嫌うとされています。そのためいわしを食べることで体の中から悪いものを消し去るという意味合いがあります。

※いわしは離乳食後期(9~11ヶ月)から食べられますが、アレルギーや小骨には十分注意をしてください。

細のお肉!

大豆パワー



★体を作るパワー 豊富なたんぱく質が、骨や筋肉をつくって元気に動ける体にします。

★病気に勝つパワー 病気になりにくい栄養素をたくさん含み、体を守ってくれます。

★おなかすっきりパワー 大豆に含まれる食物繊維でおなかの調子を整えます。

大豆からできている
食べもの



きな粉



みそ



豆腐



納豆