



◎お知らせ◎ ・2月からたんぽぽ組の昼食の時間が10時45分に変更になりましたのでお知らせします。

●寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎えます。そして2月3日は節分です。豆にはパワーがたくさん詰まっています。そんな豆をたくさん食べて、元気に春を迎えましょう。



●今年2026年の恵方は南南東です。願い事をしながら無言でまるかじりするのが習わしです。

食ベゴよみ 節分の恵方巻きって？

恵方巻は節分の日に食べると「吉」。江戸時代頃に大阪で始まったと言われていいます。その年の恵方（神様がいらっしゃる方向）を向いて、よそ見をせずにだまって一気にいただくのがルール。小さなお子さんには難しいので、無理せず楽しむたらよいですね。

今月の旬の食材

- 野菜● ・白菜・春菊・小松菜
・菜の花など
- 果物● ・みかん・きんかん
・デコポンなど
- 魚介● ・ブリ・カキ・タイ
・イイダコなど

●大豆について●

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質が多く含まれています。育ち盛りの子どもはタンパク質がたくさん必要です。ぜひ大豆食品に注目して下さい。大豆からはいろいろな食品が作られます。醤油・味噌・納豆・きな粉・豆腐・豆乳など。和食に欠かせない食材が多いです。

大豆食品を食べよう

- 大豆は栄養の宝庫。良質なタンパク質が多く含まれています。5歳以下の子どもは硬いままの大豆を食べると、窒息の危険があるので、納豆や豆腐、厚揚げなどいろいろな大豆食品をとるとよいですね。

★一言メモ★

- 大豆が成長して芽がでると「もやし」に成長するよ。

血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり

ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるDHAが含まれています。さらにこの時期のぶりは「寒ぶり」といって、産卵前で栄養がたっぷり。身は刺身や照り焼き、頭やアラは、かす汁やぶり大根などの煮物に入れるとよいだしが出ます。捨てるところがない食材です。ぜひ、おうちでも食卓にだしてみてはいかがでしょうか。