



# 2月 食事だより



2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	土	せんべい		
02	日			
03	月	バナナ,くまさんど	御飯,チーズハンバーグ,白菜のスープ,もやしの胡麻ドレッシング和え,バナナ	いもけんぴ
04	火	しょうゆせんべい	御飯,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),さばのみそ煮,大豆入りひじきの煮物	手作りラングドシャ
05	水	みかん,お米のリング	御飯,中華スープ,肉じゃが,キャベツの昆布サラダ,みかん	せんべい
06	木	チーズ	御飯,鶏つくね,豆腐のすまし汁,きんぴらごぼう,味付け海苔	手作りジャムサンド
07	金	牛乳,英字ビスケット	牛乳,御飯,みそ汁(卵・玉ねぎ),ささ身のチーズフライ,パンサンスー	やさいコンソメリング
08	土	ビスケット		
09	日			
10	月	動物ヨーチ	御飯,たまごスープ,たららのトマトパッツア,ほうれん草のソテー	フライドポテト
11	火		建国記念日	
12	水	イチゴのムース	御飯,えびと青菜のクリームスープ,コロッケ,パスタサラダ,イチゴのムース	お米のリング
13	木	おかしいろいろ	お弁当日	おからいりあられ
14	金	いちご,牛乳,ミレービスケット	わかめスープ,牛乳,ピビンバ,きゅうりの青じそドレッシング和え,いちご	手作りチョコバナナ蒸しパン
15	土	せんべい		
16	日			
17	月	バナナ,チーズクラッカー	御飯,マーボー豆腐,鮭の幽庵焼き,かぶときゅうりのサラダ,バナナ	しょうゆせんべい
18	火	野菜ジュース,野菜かりんとう	野菜ジュース,コッパパン,ポークビーンズ,きのこのマカロニグラタン,もやしサラダ	ヨーグルト
19	水	パイン缶,畑の-snack	ゆかり御飯,青菜の春雨スープ,ミートオムレツ,ブロッコリーとトマトのサラダ,パイン缶	手作り大学芋
20	木	バナナ,動物ビスケット	ナポリタン,コンソメスープ,せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり),バナナ	キラキラコーンのお星さま
21	金	ドーナツ	御飯,すまし汁(てまりふ・えのき),鶏肉のごまみそ焼,はるさめサラダ	いちごむぎむぎ
22	土	くまサンド		
23	日		天皇誕生日	
24	月		振替休日	
25	火	こつぶあられ	御飯,すまし汁(ふ・わかめ),豚肉のしょうが焼き,ポテトサラダ	手作り白玉きな粉
26	水	英字ビスケット	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかば焼き,ほうれん草のおかか和え,ふりかけ	手作りフルーツカクテル
27	木	パウムクーヘン	お弁当日	ごま入り味付けいりこ
28	金	いちご,豆乳ドーナツ	わかめ御飯,豆腐のすまし汁,鶏肉のママレード焼き,マカロニサラダ,いちご	チーズコーン

毎日寒い日が続きますが、2月3日は『立春』、暦の上ではもう春です。ですが、1年で一番寒いのがこの季節！風邪や感染症などにかからないよう、睡眠を十分にとり、栄養バランスの良い食事を食べ、元気に冬を乗り切りましょう。さて、寒い日が続くものの、お天気は晴れ晴れしている日もあります。子どもたちは園庭やみどり公園で元気いっぱい遊びを楽しんでいる様子です。遊びの後は、給食室からもらえる美味しい匂いに『今日の給食なあに？』の一声(笑)たくさん活動して、おなかのすくリズムがちゃんと出来上がっているなあ、給食をたのしみにしてくれているんだなあ嬉しく思いました。日々、園での食生活を大切に過ごして行ってほしいです。

## 節分と大豆のおはなし ※給食は1/31が節分メニューです

### ・節分とは？

節分とは、本来は「季節を分ける日」を指す言葉で「立春・立夏・立秋・立冬」の4回あります。昔は季節の変わり目に邪気(鬼)が生じると考えられ、その4回(季節を分ける日)の前日に鬼払いの行事がおこなわれていました。そのなかでも旧暦の大晦日にあたる「立春」は、一年の邪気を追い払い、新しい年を健やかに迎えるための特別な日でした。そういった背景があることから、いつしか立春の前日を「節分の日」として特別扱いされるようになったそうです。2025年は、2月2日が節分の日です。

### ・節分の「鬼」の由来 豆をまくのはなぜ？

昔は、自然災害や疫病、飢餓などの不幸な出来事の原因を「鬼の仕業」ととらえていました。それらの不幸な出来事を鎮めるためにおこなわれたのが節分の鬼払いです。

鬼は五色で煩惱を表現しているのが特徴。解消したい悩みに合わせて、退治する鬼を選ぶというのも良いかもしれません。

鬼払いに豆が用いられるようになった理由には諸説ありますが、古来より、「米・麦・ひえ・あわ・豆」の五穀には、穀霊と呼ばれる精霊が宿るとされていました。五穀のなかでもっとも粒の大きな豆が鬼を払うのに最適と考えられたようです。



おにはそと!  
ふくはうち!



【赤鬼】…貪欲、欲望、渴望

【青鬼】…瞋恚(しんい)、悪意、憎しみ、怒り

【緑鬼】…惰沈睡眠、倦怠、眠気、不健康

【黒鬼】…疑、愚痴、疑いの心

【黄鬼(白鬼)】…掉挙悪作、心の浮動、後悔、甘え、我執(がしゅう)