



2月の食育だより

令和8年2月 発行

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

福を呼ぶ 豆まき

★ 節分ってなあに? ★

豆まきは子どもたちが楽しみにしているイベントの1つ。節分は豆をまくのは、豆には「生命力と魔除けの力」が備わっていると言われていてます。また、この日に「恵方巻」を吉方（2026年は南南東）を向いて食べると縁起がよいとされています。

～大豆からできている食品はこんなにあるよ!!
いくつわかるかな?

食育クイズ



大豆を粉にすると何になるでしょう?



- ① きな粉
- ② 小麦粉
- ③ 片栗粉

A ① きな粉

炒った大豆の皮をむいて粉にしたものがきな粉です。小麦粉は小麦、片栗粉はかたくりやじゃがいもが原料です。

みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です!

五目うどん

寒い季節に体が温まる“五目うどん”。根菜などの野菜もたっぷり。時間が経ってもおいしく食べられます♪

〈材料〉幼児5人分

うどん(乾麺)	150 g
(または、うどん<ゆで> ...)	300 g
油揚げ	15 g
にんじん	20 g
しめじ	15 g
ごぼう	15 g
こまつな	10 g
かつおだし	750cc
しょうゆ	大さじ2強
塩	小さじ1/2弱

作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に調味料以外の材料を入れ、ごぼうに火が通るまで煮る。
 - ③ 火が通ったら調味料を加えて味を調える。
- *だいこん、たまねぎ、鶏肉などを加えても、うま味が出ておいしく仕上がります。

