



台所便い

縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

① せつぶんってなあに？

新しい年を元気に過ごせるように願いを込める日だから、悪いことが起きないように豆をまいて鬼を追い払おう♪

この時期になると祖母の家で豆まきをしていたのを思い出します。
こどものころこんな疑問が浮かんだ事ありませんか？大人によくきいていました。
きっと困っていたでしょう（笑）
そこで子ども達にどうやったら簡単に伝えられるか調べてみました（ ^ω^ ）・・・
のでお伝えします♪

② 鬼は外、福は内ってなあに？

悪い鬼は外に払ってみんなに幸せが中に入ってくるようにというしみがあるよ。
だから「鬼は外・福は内」と言いながら豆をまいて皆が元気に1年過ごせるようにしようね♪

③ どうして豆食べるの？

鬼を追い払った豆を年の数だけ食べると病気になるにいくって言われているんだよ♪

④ どうして豆をまくの？

鬼は豆が苦手なんだよ・・・だから悪いものを持ってくる鬼が来ないように豆をまいてやっつけよう♪

ちなみに・・・2021年（2月2日）は

南南東の方角をみて無言で願い事を思いながら食べると縁起が良いそうですよ!(^_^)!

～焦らずいっしょに食べる楽しさを♪～

繰り返し食べると味覚の経験の蓄積によって食べられるようになりますよ♪

苦さ、すっぱさは繰り返していくうちに慣れてくるようになりますよ♪



食べることを楽しんで無理強いせず ゆっくりとでいいんです♪

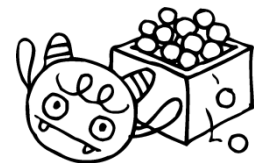
ぼくたちの味を生かして美味しく食べてね♪

保育園の献立にすごく興味のある子ども達。
「りえさん、今日の魚は美味しかったね。どうやって作ったの？」こんな風に良く聞いて来てくれます。「お母さんに作ってもらおうの！」簡単レシピも準備しておきますね。見てください。

2月の献立



1・15（月） 揚げ鶏の甘辛たれ 茹で野菜 大根と昆布の佃煮 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト		2・16（火） イワシのかば焼き ブロッコリーのマヨ和え もやしのゴマす和え 南瓜の味噌汁 牛乳・麩のきなこまぶし		3・17（水） 五目卵のあんかけ 白菜の和え物 しらす干しとごまの佃煮 もやしの味噌汁 塩おにぎり		4・25（木） 豚肉の香味炒め ほうれん草のおかか和え きんぴら えのきの味噌汁 果物盛り合わせ、食べる いりこ					
5・19（金） タラの西京焼き 里芋の煮物 小松菜のサラダ だいこんのすまし汁 牛乳、人参の大学芋風		6・20（土） ひじきごはん 石狩汁 りんご 牛乳、バナナ		8・22（月） 豆腐の小判揚げ ごぼうのごまよごし 大根サラダ キャベツの味噌汁 いちごのヨーグルトババロア		9（火） ぶりの照り焼き はるさめ炒め ブロッコリーのゴマ和え 白菜の味噌汁 すいとん汁、チーズ		10・24（水） がね 高野豆腐の煮物 大根の香味和え なめこの味噌汁 牛乳、いりこもち		18（木） 松風焼き 二色なます 人参しりしり 豆腐の味噌汁 果物盛り合わせ、チ ーズ	
12・26（金） 鮭の塩焼き ポテトサラダ 小松菜の煮びたし 大根のみそ汁 牛乳、米粉蒸しパン		13・27（土） 豚肉の味噌丼 豆腐のすまし汁 牛乳、バナナ		◎18日は弁当の日です							



※トマト、みそ汁、納豆、りんごは毎日付きます。平日は毎日玄米ご飯です。献立を変更する場合があります。