

# 食育だより

令和8年2月1日  
たじりエンゼル 栄養士 能美

## ★2月3日は節分の日です

節分とは「季節を分ける」という意味で、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。一年の始めと考えられている立春を「新年」、その前日である節分は「大晦日」として、前年の邪気をはらうという意味と、季節の変わり目は天候が不安定で病気にかかりやすいため、鬼（病気）を追いはらうという意味をこめて、節分の日に豆まきをします。

柊の葉：ギザギザの葉で鬼が家中へ入ってくるのを防ぐため。

いわし：いわしの臭みで鬼が近づかないようにするため。

豆まき：生の豆は拾い忘れて芽が出ると縁起が悪いため、炒り大豆を使います。

恵方巻：福を巻き込むという意味で巻き寿司になり、「縁を切らない」よう包丁で切らず、丸ごと食べるようになったそうです。今年の恵方は「南南東」です。



エンゼルでは、2月3日（火）に節分メニューをいただきます。「赤鬼ごはん」は、すりおろした人参を入れて炊いた赤い色のごはんの上に、さやいんげんやちくわ、きざみのりなどを使って、鬼の顔を作つてもらおうと思っています。乳児は保育士が、幼児は子ども達が作ります。どんな顔の鬼が出来るか楽しみです。

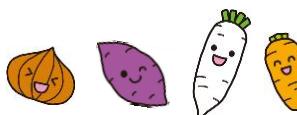
「歳の数だけ節分豆を食べると健康になる」という風習がありますが、節分の豆は喉や器官に詰まることによる窒息や誤嚥、肺炎、気管支炎などを引き起こす危険があります。節分の豆だけでなく、ピーナッツや枝豆、炒り豆、アーモンドなど、固くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。



## ★小学校の給食メニューが登場します

エンゼルに小学校で人気のメニューが二種類登場します。どちらも小学生のお兄さんやお姉さんたちが給食で食べている給食です。

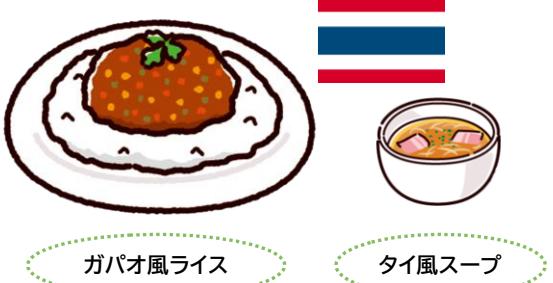
- ・2月9日(月) 「小学校の野菜カレー」
- ・2月26日(木) 「おいものカレースープ」



「おいものカレースープ」は、小学校での給食体験で年長さんが食べた給食です。

## ★世界のごはん

今月はタイです。2月19日(木)の給食に「ガパオ風ライス」と「タイ風スープ」が登場します。ガパオライスは東南アジアのタイの料理です。日常的に食べられる料理の一つで、鶏肉とバジル、野菜などを炒めた具材をごはんにかけて食べる丼のようなメニューです。たっぷりの油で焼いた目玉焼きを乗せて食べるのが一般的ですが、エンゼルでは目玉焼きなしでいただきます。タイ風スープは野菜たっぷり、ほんのり酸味のあるスープです。どちらもお楽しみに。



「ガパオ」とはバジルというハーブを意味します。タイではホーリーバジルというクセのない爽やかなハーブを使いますが、エンゼルでは風味付けに乾燥バジルを使います。

タイ料理はハーブや香味野菜をたっぷり使い、辛み・酸味・塩味・甘味を組み合わせた味付けが特徴です。世界三大スープのひとつであるエビのスープのトムヤンクンや、独特的の風味があるタイカレーなどが有名です。