



令和6年2月1日 七海保育園



新しい年を迎えて一ヶ月があっという間に過ぎました。天気の良い日には外から子どもたちの元気な声が聞こえてきます。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ寒い二月となじりそうです。温かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。



クッキング

ぞら組さんがクッキングで、しらすおにぎりを作りました。皆で楽しくお米を研ぐところからはじめて、上手に握ることができてうれしそうなおやつの時間に皆で食べました。



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がいいとされています。

ご家族でお子さんと恵方巻を作って食べるのも楽しいですね。

今年の節分
2月3日

今年の恵方
東北東



恵方巻と一緒に食べたい節分の縁起物

豆: 豆を食べる=魔(ま)を滅(め)するよう豆を蒔いたら、年の数だけ豆を食べて無病息災などを願う。豆を入れた福茶を飲んでも良い。

・食事例: 福茶、大豆の煮物

イワシ: 鬼はイワシの臭いが嫌いと言われており、焼いたイワシの頭を柵に刺して飾ることで鬼を追い払う風習がある。

・食事例: イワシの焼き魚、イワシの梅煮、イワシの甘露煮

そば: 年の節目である節分にそばを食べる事で無病息災や金運アップを願う。

・食事例: ざるそば、かけそば

こんにゃく: こんにゃくを食べる事で、体内を浄化する。

・食事例: 甘露煮、こんにゃくステーキ、味噌田楽

