

ぱくぱく だより

2026年
2月号



まだまだ寒い日が続いますが、日差しのぬくもりに春の訪れを感じる頃になりました。

2月3日は節分です。節分の代表的な風習の1つに「豆まき」があります。昔は季節の変わり目に災いが起こりやすいと考えられており、病気や不幸の象徴である「鬼」を追い払う為に豆まきを行うようになったと言われています。豆まきには一般的に福豆と呼ばれる炒り大豆を使用します。生の豆は、拾い損ねると芽が生えてしまうことから縁起が悪いとされ、炒り大豆が用いられるようになりました。また、鬼の目を射る、魔を滅ぼすという意味の「魔目/魔滅（まめ）」と響きが似ていることも由来しているようです。

ご家庭で行う際には、鬼は外に払い、幸福はご家庭へ招き入れることが出来るように「鬼は外、福は内」と掛け声を発しながら豆まきをしましょう。

みらいのこども保育園

3日 立春 わかめご飯

19日 雨水 大根ご飯

26日 午後おやつ お誕生日ケーキ、ジョア



《毎月19日は食育の日です》 体調不良時の食事



【発熱・寒気】

発熱すると水分やエネルギーがたくさん消費されます。十分に水分補給をし、エネルギー源となるうどんやすりおろしたりんご、豆腐、卵などを食べると良いでしょう。

【せき・のどの痛み】

酸味や香辛料など刺激のある食べ物は避け、のど越しのいいゼリーやプリンなどでエネルギーを補給しましょう。ただし、冷たい食べ物で体を冷やしすぎないよう注意が必要です。

【下痢・吐き気】

胃腸が弱っているサインです。味付けが濃い食べ物は避け、おなかに負担をかけにくいお粥や雑炊、スープなどを食べると良いでしょう。

こよみ

今月の二十四節氣



☆二十四節氣とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節氣の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立春 (りっしゅん)	2月4日頃
冬至と春分の真ん中にあたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。	
雨水 (うすい)	2月18日頃
空から降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。	

タンドリーチキン

«約4人分»

- | | |
|----------|--------|
| ・鶏もも肉 | 200g |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・無糖ヨーグルト | 60g |
| ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・カレー粉 | 小さじ1/4 |



«作り方»

- ①鶏肉に塩で下味をつけます。
- ②ボウルに①、無糖ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を入れ、30分ほど漬け込みます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15~20分焼きます。

☆ヨーグルトの効果☆

ヨーグルトの乳酸菌や酵素の働きで、肉の筋繊維が分解されたり、保水性が向上することによって柔らかく仕上がりります。

- ◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

