



# きゅうしよくだより



2025年度  
社会福祉法人  
生麦保育園

2月  
尚徳福祉会  
給食室

1年の中で1番寒い時期ですが、暦の上では立春を迎え春となります。寒空の下元気いっばいに遊ぶ子どもたちの、  
身体を温められるように今回は粕汁や納豆汁を献立に取り入れてみました。

粕とは日本酒の搾りかすのことで、ビタミンやアミノ酸(たんぱく質の素)、炭水化物が豊富で、  
甘酒の原料にもなり、出汁に溶かして味噌やしょうゆなどで味付けをします。ぶりや鮭などとも相性抜群です。

納豆汁は東北地方でよく食べられ、江戸時代には納豆の一般的な食べ方の1つだったそうです。

体調の崩しやすい季節の変わり目に、栄養たっぷりの温かい汁を飲んで、元気に春を迎えましょう。

## 節分に食べる縁起の良い食材

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気を払って幸運を招くために、節分に  
豆まきが行われています。豆まきには炒った豆が使用されますが、これは邪気を追い払うためにまいた豆から  
芽がでるのは縁起がよくないとされるからです。豆以外に節分と言ったら思い浮かべるのは恵方巻だと思います。  
起源は江戸時代から明治時代の大阪で、お祝いや商売繁盛などを願って食べられていたというのが有力だそうです。  
具材にもそれぞれ意味があり、「かんびょう=長寿」「しいたけ=身を守る」「きゅうり=九利の語呂合わせて9つの利」  
「えび=めでたし・長寿」「うなぎ・あなご=出世(うなぎのぼり)・長寿」「さくらでんぶ=原料の鯛がめでたい」  
「卵焼き=金運」などです。七福神にちなんで7種類の具材を入れます。他にも地域によって様々な食材が食べられ、  
鬼が匂いを嫌うイワシ、寒い時期の行事なので身体を温めるけんちん汁、無病息災を願って飲む福茶(昆布、大豆、  
梅干しで作るお茶)などがあります。他に節分汁(鬼除け汁)やしもつかれなどもあります。  
今年もぞう・きりん組で恵方巻の食育やいわし(煮干し)で出汁を取ったすまし汁、福茶などを提供する予定です。  
是非ご家庭でも試してみてくださいね。ちなみに今年の恵方は南南東だそうです！

## 保護者の皆様へ

新学期に向けてご家庭でも少しずつ以下のように、  
食具の練習をお願い致します。保育園でも、  
給食やおやつを通して、箸やフォークも使って  
つかみ食べなど様々な練習をしていきます。

乳児クラス→スプーン・フォーク

幼児クラス→箸

