

# 2月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園  
附属国分保育園

せつぶん

## ～2月の行事～節分

2月には邪気を追い払うための行事として節分があります。

奈良時代に疫病がはやり、農作物の不作が続いたときにこれを鬼のしわざとして豆をまいたことが、節分の起こりだといわれています。地方ごとに少し違うこともありますが、節分では、豆まきをしたあとの大豆、いわし、恵方巻き(巻きずし)などが食べられています。

今年の節分は  
124年ぶりに  
2月2日!



### 豆をまいて厄払いしよう!

豆をまくことで悪い鬼(病気)を追い払い、このときまかれた豆を自分の年の数+1こ食べて一年の無病息災を願います!

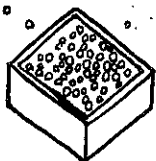
豆は炒った大豆を使います。  
生豆を使わないのは「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

イワシを食べた後、ヒイラギで焼かがしをつくり、玄関に飾って鬼を追い払います!



### 太巻きを食べて福を巻き込もう!

節分に『恵方を向いて太巻きを食べる』という風習は関西地方から全国に広がり、家族で仲良く食べることを大切にしています。今年の恵方は「南南東」です!



# 2月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園  
附属国分保育園

## ☆ 生活リズム改善ポイント! ☆

### 1.「朝起きる」から始めましょう!!

朝早く起きて日中長い時間活動すれば、自然と夜は眠くなるので次第に早く寝ようという脳になります。

### 2.夜のメディアは敵

テレビ、スマホ、パソコンなどの光が脳に入ると、夜でも脳は昼間と認識して眠くなりません。まずは週に1日からでよいので、帰ってきて「テレビをつけない日」を作ってみましょう

### 3.意識することが大事!

できる日は早く寝ること、きちんと食べることを意識しているか、そうでないかだけで生活は全く違います!



## 保育園レシピ☆



寒い日に  
温まろう♡

## ～豆乳みそ汁～



### ☆ 材料 (こども4人分) ☆

無調整豆乳・・・1本(200ml)  
だしこんぶ・・・適量(6g)  
だしじゃこ・・・適量(4g)  
みそ・・・40g弱  
水・・・600ml

### ☆ 作り方 ☆

① いつも通りのみそ汁の作り方で作る。(いつもよりは水を減らしてください)  
② 具材が煮えたら、豆乳を入れる。  
③ 最後にみそで味を調える。

具材は量も種類もご家庭のお好みで! キャベツやかぼちゃを入れてもおいしいですよ☆

※豆乳を入れると、吹きこぼれやすいので注意してください。



2月3日は「立春」、春の始まりという季節の言葉です。

暖かい日もあるものの、春と呼ぶにはまだ程遠いですね。

寒暖差が激しい中、体調を崩さないように三色栄養の赤・黄・緑が

そろった食事を食べ、免疫力をつけましょう!!