



2月は節分があります。森のほいくえんでは、2月3日(月)に節分行事(豆まき)を行います。子どもたちの元気いっばいの豆まきで「悪い鬼」やっつけてほしいです。節分を過ぎると「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいてきます。子どもたちは、ご飯を食べる量も増え、身体も成長してお兄さん、お姉さんになってきましたね♪



### 節分

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼びこむために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。また節分に食べる寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方(2020年・西南西)を向いて無言でお願いことをしながら食べると、緑起が良いとされています。ご家庭でも豆まきをしたり恵方巻きを食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

### 箸の選び方

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいですね♪お家に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を教えていきましょう。

- ①素材・・・木製か竹製が好ましい
- ②形・・・四角か六角で滑り止めがついているもの
- ③長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さから+3cmくらいのもの

令和2年2月



## 献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
1	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ そ汁 果物(りんご)	ほうれん草のみ	パイナップ	マカロニあべかわ牛乳
3	月	節分鬼カレー (発芽玄米)	和風サラダ えのきとわかめのスープ 《節分行事食》	果物(バナナ)	お菓子	恵方ロール スキムミルク
4	火	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ごぼうサラダ 果物(みかん)	南瓜のみそ汁	スキムミルク	おさつチーズ蒸しパン 牛乳
5	水	炒り玄米ごはん	鶏とコーンのさっぱり煮 ひじきとしらすのサラダ 果物(キウイ)	豆腐のみそ汁	みかん缶	クッキー 牛乳
6	木	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の和えもの 果物(オレンジ)	すり身のみそ汁	バナナ	じゃこ大豆 ココア
7	金	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん ブロッコリーの昆布和え	果物(みかん)	牛乳	ボンデ黒ごま 牛乳
8	土	発芽玄米ごはん	白身魚フライ 二色の芽サラダ 汁 果物(キウイ)	高野豆腐のみそ汁	パイナップ	フレンチトースト スキムミルク
10	月	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ もやしサラダ 汁 果物(オレンジ)	かいわれのみそ汁	スキムミルク	チーズスコーン 牛乳
12	水	ロールパン	米粉のとろ〜りシチュー ツナレタスサラダ	果物(バナナ)	お菓子	ちぢみ スキムミルク
13	木	発芽玄米ごはん	もちもちシューマイ 白菜とりんごのサラダ 汁 果物(みかん) 《お誕生日会行事食》	さつまいのみそ汁	バナナ	白玉ぜんざい 牛乳
14	金	炒り玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き きゃべつのみそドレサラダ 果物(キウイ)	厚揚げのみそ汁	牛乳	ココアボール スキムミルク
15	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とし きゅうりの梅しらす和え そ汁 果物(オレンジ)	ほうれん草のみ	みかん缶	じゃこせんべい 牛乳
17	月	炒り玄米ごはん	鶏肉のマスタード焼き 切干大根と糸昆布の煮物 果物(みかん)	すり身のみそ汁	パイナップ	くずもち風 スキムミルク
18	火	カレーライス (クッキング)	コールスロー 緑の野菜ともやしのスープ	果物(バナナ)	お菓子	ヨーグルト和え
19	水	発芽玄米ごはん	西京焼き ひじきと豆の煮物 果物(オレンジ)	南瓜のみそ汁	スキムミルク	米粉のほうれん草と バナナケーキ 牛乳
20	木	発芽玄米ごはん	すき焼き煮込み マカロニサラダ そ汁 果物(みかん)	ほうれん草のみ	バナナ	かくや姫 スキムミルク
21	金	炒り玄米ごはん	鮭のカップ焼き ほうれん草ごま和え 果物(バナナ)	豆腐のみそ汁	パイナップ	大学芋 牛乳
22	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ きゃべつのなめ茸和え 汁 果物(キウイ)	かいわれのみそ汁	ロールパン	ホワイトボンチ
25	火	炒り玄米ごはん	鶏のカレー揚げ きゅうりとわかめの酢の物 果物(オレンジ)	白菜のみそ汁	お菓子	ハムチーズおやき スキムミルク
26	水	発芽玄米ごはん	魚の梅みそ焼き ほうれん草の白和え 汁 果物(キウイ)	きゃべつのみそ汁	みかん缶	人参トースト 牛乳
27	木	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ スパサラ 果物(バナナ)	大根のみそ汁	牛乳	ホットビスケット 牛乳
28	金	おにぎり (発芽玄米)	にらもやしラーメン 竹輪の磯辺マヨ焼き	果物(みかん)	バナナ	じゃこ大豆 ココア