



令和6年2月1日  
井堀保育園

2月に入ると暦の上では春ですが、気温が上がったり下がったりするような気候の変化から、体調を崩しやすくなります。

節分の日に、豆やいわしを食べて、鬼も病も体から追い払いましょう。

## 七草の話をしました



先月5日にすみれ・さくら組で七草のお話をしました。

始めてみる七草に戸惑いつつも、お友達と楽しそうに話しながら触っていました。特にスズナ・スズシロが人気でした。

給食では9日に「かわり七草かゆ」を食べましたが、その時に「5日に話した七草を覚えていますか？」と質問してみると、みんな覚えていて驚きました。

## 節分の食べ物



◆ 豆（煎り大豆）… 「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。

◆ 恵方巻 …… 福を巻き込むという意味を込めた、巻き寿司の事を言います。その年の吉方を向いて食べます。  
(今年は東北東です。)



◆ イワシ …… イワシの匂いで鬼を追い払います。  
「やいかがし」と言う、焼いたイワシの頭を柁に刺したものを玄関に吊るすことで魔除けになります。



## おすすめ食材(のり)

真っ黒なのりには、ビタミンCが含まれており、メラニンの生成を抑えてシミを防いでくれたり、出来たシミを薄くしたりと美白効果があります。

ビタミンCは熱に弱く、加熱すると破壊されてしまいますが、のりに含まれているビタミンCは、焼いても壊れないという特徴があります。

のりは湿気やにおいを吸収しやすいので、乾燥材と一緒に密閉容器に入れ冷蔵庫で保管しましょう。食べる前に軽くあぶると風味が良くなります。

保育園では新メニューの「キャベツののりサラダ」で食べます。