

2026年の立春は2月4日(水)です。立春を迎えると暦の上では“春”となりますが、厳しい寒さがまだまだ続きます。園では身体の温まる食材やメニューを取り入れたり、ビタミンなどの栄養素にも配慮して、食事からも健康維持や免疫力向上に繋がるように努めていきます。

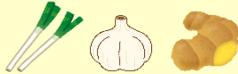
食事に取り入れて 体調管理につなげましょう

からだを温める 主な食材

冬野菜 根 菜



香味野菜



発酵食品



免疫力や抵抗力を高める 主なビタミン

ビタミンA

皮膚、鼻や喉の粘膜を守り、感染症予防に役立つ



ビタミンC

ストレスや風邪などに対する抵抗力を強める



ビタミンE

体の酸化防止, 血行促進作用



節分は「季節を分ける日」という意味があり、本来は一年に4回あります。その中でも立春の前日を特に大切にし、現在はこれを「節分」と呼んで豆まきなどの行事を行っています。

【豆まき】

「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまいて悪いものを追い払い、豆の“魔を滅する”力で福を呼び込む行事として馴染みがあります。



【恵方巻】

節分の日にその年の縁起の良い方角（恵方）を向いて、願いごとをしながら丸かじりする太巻寿司です。福を呼び込む縁起物として知られています。



【糰いわし】

『鬼』は、いわしを焼いたにおいと糰のトゲが苦手とされています。糰に鰯の頭を刺して玄関先に飾り、鬼を追い払います。



食品による誤嚥・窒息防止のひとつとして、

『乾燥豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもに食べさせないこと』と消費者庁が呼びかけています。園でも節分豆の提供を止めているほか、どのような食べ物でも注意が必要と考え、大きさや固さの配慮、子ども達には姿勢を正しくひと口量をよく噛んでから飲み込むように伝えて様子を見守っています。ご家庭でも十分ご注意ください。



大豆のチカラ

大豆は“畑の肉”と言われるほど植物性たんぱく質豊富で、生活習慣病予防や健康維持が期待できる効果のある栄養素がたくさん含まれています。しかし最近では大豆製品を食べる機会が少なくなっており、

1日に推奨される摂取量が

100g なのに対し、半分程度に

留まっているという現状にあります。

園では給食で様々な料理に大豆製品を提供していますので、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？



お豆腐 1/4 丁で
100g だよ

納豆 1 パックと
お豆腐すこしで
100g だよ

けやき組

世界にひとつだけのお皿での昼食



陶芸家の大場先生にお話いただいた、苦みな食べものもおいしくなる『魔法のお皿』での食事は、格別の様子でした。