

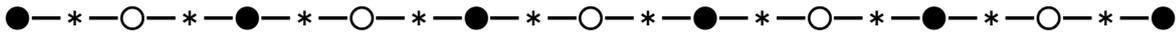
# 行事予定と献立 2月

2025.1.27

認定こども園みゆき 管理栄養士 高橋 志保

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		おにぎり	やきそば すのもの パナナ	ホットケーキ	ソーセージパイ
2 日					
3 月	はるま かいせつぶん 春を待つ会(節分) さいじ リトミック(5歳児)	ごはん	さかなのかばやきふう かみかみあえ のっぺいじる パナナ	りんごかんてん	きなこドーナツ
4 火	はっぴようかいぜんたいれんしゅう2 発表会全体練習② さいじ リトミック(0・1歳児)	ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ オレンジ あまずはくさいのカリカリじゃこのせ	じゃがいももち	たまごサンド
5 水	えいごあそ さいじ 英語遊び(4・5歳児)	ごはん	たまごのやまやき こまつなとひじきのあえもの すましじる パナナ	きなこいり とうにゅう むしパン	ちゅうかふう クッキー
6 木	はついきけいそく 発育計測	むぎ ごはん	とりにくのねぎソースかけ ちゅうかサラダ わかめスープ みかん	クラッカーピザ	あおりんごゼリー
7 金	ひなんぼうはんあんぜんしどう1 避難防犯安全指導① えほんか だ 絵本貸し出し	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき スパゲティソテー はくさいスープ オレンジ	ヨーグルトあえ	マドレーヌ
8 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ パナナ	カルシウムパイ	どらやき
9 日					
10 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	やきざかな きりぼしだいこんのにつけ スティックきゅうり とうふじる みかん	チーズトースト	たこボール
11 火	けんこく きねんび 建国記念日				
12 水	はっぴようかいぜんたいれんしゅう3 発表会全体練習③	ごはん	タコライス ベーコンとチンゲンサイのいためもの オレンジ	わらびもち	チーズケーキ
13 木	いどうとよかん 移動図書館(ぞう) さいじ リトミック(0・1歳児)	ごはん	チーズオムレツ じゃこサラダ ビーフシチュースープ パナナ	グレープかんてん	おさつパイ
14 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	しろみざかなのかおりフライ こまつなののりあえ さつまじる オレンジ	あられふ	チョコレート ケーキ
15 土	せいかつはっぴようかい さいじ 生活発表会(2～5歳児)	ごはん	ぎゅうどん もやしのあえもの パナナ	レモンラスク	クッキー
16 日					
17 月	ひなんぼうはんあんぜんしどう2 避難防犯安全指導② さいじ リトミック(2・3歳児)	ごはん	カレーライス (びちくしよくのたいけん☆) だいこんとツナのサラダ パナナ	おさつごまやき	ピザトースト
18 火	ほけんしよくいしどう 保健食育指導 さいじ リトミック(4歳児)	うどん	にくみそあんかけうどん こまつなのなめたけあえ オレンジ	とうにゅう くずもち	レタスチャーハン
19 水	えいごあそ さいじ 英語遊び(4・5歳児)	ごはん	さかなのてりやき すみそあえ けんちんじる みかん	スティックパイ	マーブルケーキ
20 木	せいきゅうしよはいふよてい 請求書記配布予定	むぎ ごはん	ハンバーグステーキ～きのこソースかけ～ ポトフ コーンとチンゲンサイのいためもの パナナ	こくとうむしパン	オレンジゼリー
21 金	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 えほん き 絵本み聞かせ(ぞう) えほんか だ 絵本貸し出し	ごはん	とうふのまりあげ マカロニサラダ きのこじる オレンジ	セサミトースト	カレーむしパン
22 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん かにずあえ パナナ	クラッカー ジャムサンド	パルミエ
23 日	てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
24 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
25 火	たんじょうびかい 誕生日会	キンパふう ごはん	ヤンニョムチキン ならたまスープ はくさいとツナのちゅうかサラダ いちご	やさいジュース かんてん	チョコチップ パウンドケーキ
26 水	こめた ぞう米炊き② えいごあそ さいじ 英語遊び(4・5歳児)	ごはん	さかなのつけやき ひじきのにつけ ブロッコリーのゆかりあえ かばちやじる パナナ	キャロットケーキ	いそマヨトースト
27 木	こうさふりかえび 口座振替日(JA)	むぎ ごはん	とりにくのマーマレードやき スパゲティサラダ ベジタブルスープ オレンジ	シュガートースト	とうにゅう ババロア
28 金	げっかんえほんもちかえり 月刊絵本持ち帰り ふとんも かえ 布団持ち帰り さいじ リトミック(5歳児)	ごはん	ホイコーロー じゃがいものオープンやき もずくスープ パナナ	もちもちパン	サブレ

本格的な冬の到来を迎え厳しい寒さがまだまだ続きそうですが、子どもたちは冷たい風にも負けず、元気いっぱいに過ごしています。寒い時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、手洗い・うがい・バランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。また、空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給を心がけましょう。



さて、2月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話する予定です。子どもたちにとっての睡眠は、心身を休息させると共に身体をつくり、脳を発達させる役割があります。睡眠を十分にとらないでいると脳の機能が低下して、ちょっとしたストレスにも弱くなり、集中力が低下したり、ホルモンのバランスなども崩れてしまいます。また、成長過程にある幼児期は生活リズムの基礎を作る重要な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切なことです。

生活リズムを整えるための合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』です。朝は気持ちよく目覚め、ごはんをしっかり食べて、よく遊び夜はぐっすり眠るという繰り返しを週間づけて、「こころ」と「からだ」の健康につなげましょう。



## どうして今年は2月2日が節分なの？

「2月3日は節分」と認識している方も多いかと思いますが、**2025年度は2月2日が節分**となっています。節分は「季節を分ける」という意味があり、暦上の春である「立春」の前日が節分とされています。しかし、立春は地球と太陽の位置関係などからズレることがあるため、2025年の立春は2月3日となり、それに伴い節分も2月2日となります。ちなみに、再来年の節分は2月3日に戻りますが、およそ30年後の2057年と2058年には2年連続で2月2日になるそうなので、知っておくと安心ですね。

## 節分では具体的になにをするの？

### ● 豆まき

豆まきは「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「魔滅(魔を滅する)」、鬼を追い払って福の神を迎え豆を年の数だけ食べます。一年の無病息災を願うという意味があり、邪気を払い清めます。

豆まきの豆にはなぜ煎り豆を使い、生豆を使わないかというと「拾い忘れものから芽が出るとよくないことがある」と言われているからです。

### ● イワシ

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるという風習があります。焼いたときのおいでで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養が豊富なので、悪いことを追い払う力があるとされていました。

### ● 恵方巻き

恵方巻きとは、節分の夜にその年の恵方に向けて無言で食べると縁起が良いとされている、巻き寿司のことです。福を巻き込む恵方巻を福が逃げないように無言で食べるという習慣がここ数年で定着しています。

ちなみに、2025年の恵方は「西南西」です。

