

きゅうしょく たより

2026年
2月号



寒い日が続きますが、木々のつぼみもほんのり膨らみ始めています。
もう春はすぐそこまでやってきています。寒さに負けず、元気に過ごしましょう!!

2月3日は節分

2月3日は節分です。節分は、鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事です。節分に行く豆まきでは、一般的に「鬼は外、福は内」と掛け声をかけますが、鬼を祭神または神の使いとしている神社では、「鬼も内(鬼は内)」としています。豆は「魔を滅する」という意味から、鬼を払う力があるとされています。また、まいた豆を、自分の年齢(数え年)よりも一つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。ご家庭でも豆まきをし、家族みんなの健康を願いましょう!



節分に恵方巻き?

節分に恵方巻きを食べる習慣は諸説ありますが、関西地方から広まったといわれています。「恵方」とは、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角のことで、今年は「南南東」です。恵方に向かって、目を閉じて、願い事をしながら無言で一本丸ごと食べることで願いがかなうといわれています。一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」、具材を巻き込むことで「福を巻き込む」という願いが込められています。



キッズチャレンジ クイズ

せつぶん げんかん かざ
節分のとき玄関に飾るのはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの食育めりえや
「大豆」について
学べる情報はこちら!



SHIDAX
未来の子供たちのために

正解③
節分には、松の枝にマツシの頭を刺して玄関に飾る習慣があります。昔から節分の夜には鬼が出でると考えられており、松の葉が鬼の目を刺し、マツシの頭の悪臭で家に近づけないようにするという意味があり、魔除けのためにおこないます。

きせつの食べ物探偵団♪ 「小松菜」

選び方

- (葉) 緑が濃い
ピンとしてみずみずしい
- (茎) ハリとみずみずしさがある
株は大ぶりでしっかりしている



栄養素

ビタミンA (皮膚や粘膜の健康を助ける)
カルシウム (骨や歯を形成する)

豆知識

小松菜は寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。アクが少ないので、下茹での必要がありません。



きせつの
食材で
おやつ

小松菜マドレーヌ

小松菜をみじん切りにして生地に加えるので、野菜が苦手なお子様でも食べやすくおすすめ!



材料：直径8cmのマドレーヌ型 6個分

小松菜 100g(2株) 卵 2個(100g)
薄力粉 100g(1カップ弱) バター 60g
砂糖 90g

- 1 小松菜は根を切り落としてよく洗い、熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水をしっかりと切ってみじん切りにする
- 2 ボウルに薄力粉と砂糖を合わせてふるっておく
- 3 2のボウルに溶いた卵を加え、泡立て器で混ぜ、1の小松菜を加えてさらに混ぜる
- 4 バターを電子レンジ500Wで30秒ほど加熱して溶かし、熱いうちに3のボウルに加えて混ぜる
- 5 4の生地をマドレーヌカップの9分目まで入れ、180℃のオーブンで15分焼き、冷めたら出来上がり

ボリュームたっぷり!

たんぱく質
たっぷり
料理

豆腐入りドライカレー

材料：2人分

ニンニク (みじん切り)	7g(1片)	調味料A	醤油	6g(小さじ1)
油	適量		ウスターソース	18g(大さじ1)
豚挽肉	200g		カレー粉	12g(大さじ2)
木綿豆腐	300g(1丁)		トマトケチャップ	30g(大さじ2)
ニンジン	200g(1本)		塩	1g(小さじ1/6)
タマネギ	150g(1個)		胡椒	少々
ピーマン	40g(1個)		ご飯	適量
シイタケ	15g(1枚)			



豆腐を加えたドライカレーは、たんぱく質がたっぷり! たんぱく質は、免疫に欠かせない栄養素!

- 1 フライパンに油を引き、ニンニク(みじん切り)を弱火で炒めて香りが出てきたら、豚挽肉、豆腐を入れそぼろ状になるまで中火で炒める
- 2 1にみじん切りにしたニンジン、タマネギ、ピーマン、シイタケの順に加え、火が入るまで弱火で炒める
- 3 野菜に火が入ったら【調味料A】を加えて全体に混ぜ合せ、ご飯と共に器に盛る



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2602

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト