



2026. 2. 1 戸塚愛児園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
最近、子どもたちが給食室に「ごちそうさまでした!」と伝えに来てくれる機会が増え、より美味しい給食作りを頑張ろうと毎日の励みになっています。
身体が温まる食事を摂り、厳しい寒さに負けないよう、体調管理に気をつけていきましょう。

【2月3日は節分】

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。邪気払いとして、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

<どうして節分に豆をまいて鬼をやっつけるの?>

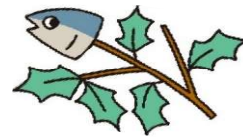
季節の分け目には、悪いもの（邪気）が現れやすいとされていて、その「悪いもの」の象徴が「鬼」と言われています。その悪いもの（邪気、鬼）を追い払い、いいもの（福）を呼び込むために、豆まきをします。
また、鬼の「魔目（まめ）」を「豆」で滅する（魔滅）という意味でも、豆まきが行われます。
大昔に鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。
豆まきの豆、「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているので、鬼を追い出すパワーが沢山詰まっています!



<節分クイズ>

鬼が嫌いな魚はなんでしょう?

- ① 鰯（あじ）
- ② 鰯（いわし）
- ③ 鯖（まぐろ）



正解は、、、②の鰯です!
おには鰯の生臭いにおいや焼いたときのにおい、そして柊のとげが苦手だそうです。
節分には、鰯の頭を柊の枝に刺した「柊鰯」を玄関に飾る風習があり、鬼が近寄るのを防ぐ魔除けとされています。

園では2月3日の給食に、「赤鬼ご飯、鯖の磯辺焼き、うの花の炒り煮、大根とほうれん草の味噌汁」、おやつに「鬼まんじゅう」といった青魚や大豆を使用したメニューにしている、赤鬼ご飯を食べて鬼をやっつけます。

「誤嚥・窒息につながりやすい食べ物について」

節分の豆（煎り大豆）が子どもたちにとって誤嚥しやすい食品の一つです。
これを機に、ほかにどんな食べ物が誤嚥しやすいのか、そして調理の際に気を付けること等、代表的な物を下記にまとめてみましたので、ぜひご参考にしてみてください。

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずら卵：1/4に切る
枝豆、大豆（水煮）、グリーンピース：飲み込まないように、細かく刻む
りんご、梨（離乳食）：柔らかくなるまで煮る
鶏ひき肉（そぼろ）：豚肉との合挽で使用、または片栗粉でとろみをつける

このほかにも誤嚥、窒息につながる食べ物があります。
特に球体、パサつきのあるもの、のどに張り付くようなものは食べ方、調理方法（とろみをつける）水分を取りながら食事をする等に気をつけましょう。

園でも、ガイドラインに沿って上記のように安心安全な給食作りに努めています。

【♪人気メニュー♪ ～むらくも汁～】

	<乳児>	<幼児>
鶏もも肉	5.7g	7.1g
かまぼこ	5.7g	7.1g
玉ねぎ	11.4g	14.2g
絹ごし豆腐	17.0g	21.2g
卵	10.6g	8.5g
☆しょうゆ	0.9g	1.0g
☆塩	少々	少々
昆布だし汁	64g	80g



<作り方>

- 1.鶏もも肉、かまぼこ、絹ごし豆腐を一口大に、玉ねぎをスライスに切る。
- 2.卵は溶いておく。
- 3.昆布だしで鶏もも肉、かまぼこ、絹ごし豆腐を煮る。
- 4.☆で味をつけ、沸騰した汁に2を回し入れる。
- 5.片栗粉でとろみをつけて完成!

子どもたちも職員も
大好きなメニューです♪

むらくもは「叢雲」や「群雲」を意味し、
溶き卵が汁の中に広がる様子が、
空に浮かぶ雲のように見えることから
名づけられました。