



給食だより

令和8年2月1日
釧路市こども保健部 こども育成課保育係

厳しい寒さが続いますが、子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだりと、小さい体で季節を感じながら過ごしています。2月は節分などの行事もあります。入学や進級に向けて、栄養と休養をしっかりとって元気に過ごしましょう。



2月3日は節分



日本の四季が
薄れる…？

節分は日本の四季の春、夏、秋、冬の季節を分けるという意味があります。

暦の上ではそれぞれ立春、立夏、立秋、立冬があり、立春は今までの正月にあたります。節分はその前日の大晦日のため、今年までの厄を払って良い新年を迎える「1年のはじまりの行事」として親しまれ、今日へ続いているようです。

子どもたちに「節分ってなに？」と聞かれたときは、以下のように言い換えて、お話ししてみるといいかもしれません。

【言い換えの例】

「節分は、1年のおわりにやっていた行事で、新しい年を元気に過ごせるように願いを込める日なんだよ。だから、悪いことが起きないように、豆をまいて悪い鬼を追い払おう！」

昨年は釧路でも線状降水帯による大雨があり、近年の異常気象で日本の四季を感じにくくなっていますね....。

私たちにできることは温暖化を少しでも遅らせること....。

食事は食べる分だけをつくり、なるべく残さず食べるようにしましょう。



節分クイズ

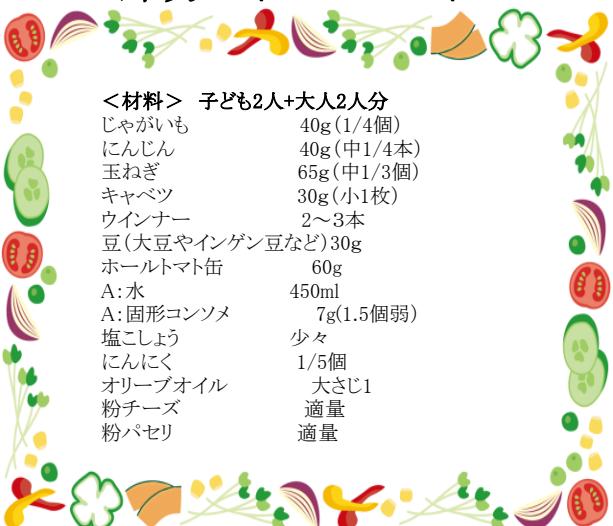
問題:どうして節分になると豆をまくのかな？

- ①鬼は豆が好きだから
- ②豆をあげると鬼が仲間になるから
- ③鬼は豆がきらいなので、豆をまくと外に出していくから

正解:③鬼は豆がきらいなので、豆をまくと外に出していくから。

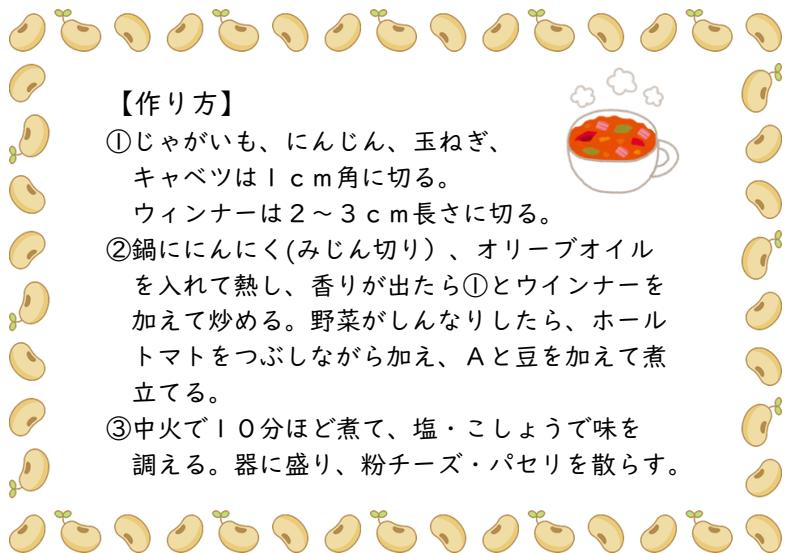
☆作ってみませんか？☆ ~Would you like to try making it ?~

<節分ミニストローネ>



＜材料＞ 子ども2人+大人2人分

じゃがいも	40g(1/4個)
にんじん	40g(中1/4本)
玉ねぎ	65g(中1/3個)
キャベツ	30g(小1枚)
ウインナー	2~3本
豆(大豆やインゲン豆など)	30g
ホールトマト缶	60g
A:水	450ml
A:固形コンソメ	7g(1.5個弱)
塩こしょう	少々
にんにく	1/5個
オリーブオイル	大さじ1
粉チーズ	適量
粉パセリ	適量



【作り方】

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。ウインナーは2~3cm長さに切る。
- ②鍋ににんにく(みじん切り)、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①とウインナーを加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、Aと豆を加えて煮立てる。
- ③中火で10分ほど煮て、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、粉チーズ・パセリを散らす。