



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

厳しい寒さが続きますが、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、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…？

去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、豆をまくと外に出ていくから。



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

### <節分ミネストローネ>

<b>&lt;材料&gt; 子ども2人+大人2人分</b>	
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。

