



令和8年2月1日発行

おとぎ保育園

栄養士 由井

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

2月は節分に立春、バレンタインデーなど、世の中はいろいろなイベントがあり賑やかですね。

この時期ならではの遊びや行事食を通して季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子どもたちに感じてもらえばと思います。



今年の節分は**2月3日**です

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。豆まきの豆、“大豆(だいす)”にはたくさんの栄養が含まれています。鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっています！豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われています。



今年の恵方は
節分に食べる太巻き
寿司を「恵方巻き」といい、
その年の恵方を向いて無言で
お願いごとをしながら食べると縁起がよいとされています。
ご家庭で恵方巻きを作ったり、食べたりして楽しく1年の
健康と幸せをお祈りしましょう！



〈材料〉 パウンド型1台分

- ・水切り絹ごし豆腐……150g
- ・豆乳……100cc
- ・砂糖……60g
- ・塩……小さじ1/3杯
- ・薄力粉……100g
- ・ピュアココア……20g
- ・ベーキングパウダー……小さじ1杯
- ・粉糖……お好みで
- ・油……少々

〈作り方〉

- ① 型に油を塗り、薄力粉をうすくはたいておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアをふるっておく。
- ③ 別のボウルに豆腐、豆乳、塩を入れクリーム状になるまでしっかり混ぜ、砂糖を加える。
- ④ ③に、②を半量ずつ加え、さっくり混ぜます。
- ⑤ ①に生地を流し込み、170℃に予熱しておいたオーブンに入れて20~25分ほど焼きます。竹串を刺しても何もついてこなければOKです。
- ⑥ 焼きあがったら完全に冷ます。お好みで粉糖をかけても◎
★焼き上がりは崩れやすいので、冷めるまで触れずにおきましょう。