



2026年2月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 蒔 英朗

2月は暦上で立春を迎えますが、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。風邪などひかないよう、温かい具たくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。また、2月3日は「節分」です。今回は、節分について掲載していますので、ご家庭でも節分について話すきっかけにいただけたら嬉しいです。

お知らせ



- 3日(火) 節分の日
- 13日(金) お弁当の日
- 14日(土) OYA塾
(バレンタインクッキー作り)
- 27日(金) お誕生日会

※節分の日
(15時のおやつで恵方巻きを出します。
今年は南南東です。皆で恵方巻きを食べて邪気を払いましょう!!)

～節分ってなに?～

節分は、季節の変わり目に、病気や悪いことを追い出して、元気に過ごせますようにと願う行事です!

昔の人は、悪いことを「鬼」に例え、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいて福を呼び込みました。また、節分には大豆(まめ)やいわしを食べる習慣があります。豆は「まめに元気でいられますように」という願いが込められています。



<大豆>



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。

また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣予防によいと言われています。

<色んな豆大集合>

大豆

加工品に使われる黄大豆の他にも青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうはみつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来とも言われています。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

