



令和8年1月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

一段と寒さが増す今日この頃。今年度も残り2か月となりました。毎日寒さに負けず元気に遊ぶ聖ヶ丘保育園のお友達がとてもたくましく成長したように感じます。さて、2月はインフルエンザや風邪で体を崩しやすい時期です。三食きちんと食べ、早寝早起きの習慣を身につけて毎日元気に過ごしましょう。



節分



2月3日は節分です。節分に豆をまいて悪い鬼（病気）を追い払い、無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日が「節分」としてその習慣が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。豆まきには一般的に煎り大豆が使われます。これは、生の豆をまいて、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いと言われているためです

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の習慣がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。



今年の恵方は『南南東』です

乳児の予定献立表（月齢により異なります）1.2週目→上段 3.4週目→下段

乳児の予定献立表（月齢により異なります） 1.2週目→上段 3.4週目→下段					
月	かぼちゃのシチュー（かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、粉ミルク<ブイヨン>） バナナの甘煮（バナナ） おかゆ（米）		木	なすの含め煮（なすび、えのき、人参<しょうゆ>） おかか煮（かぶ、白菜、かつお節（初期なし）） おかゆ（米）	
	野菜のおじや（キャベツ、人参、玉ねぎ、しらす、米）			野菜の蒸し煮（さつまいも、人参） 清汁（まいたけ（初期なし）、玉ねぎ、小松菜） おかゆ（米）	
	りんごとさつまいもの甘煮（りんご、さつまいも）				
火	豆腐のおやき（絹豆腐、さつまいも、人参<味噌>）		金	煮魚（カレイ） ツナじゃが（ツナ、じゃがいも、ブロッコリー）	
	煮びたし（キャベツ、えのき（初期なし）、玉ねぎ、<しょうゆ>） おかゆ（米）			おかゆ（米）	
	ツナとチンゲン菜の炒め煮（ツナ（初期なし）、チンゲン菜）			煮魚（鮭（初期カレイ））	
	め煮（かぶ、じゃがいも、人参<ブイヨン>） おかゆ（米）			野菜の煮物（チンゲン菜、えのき、人参）	
水	魚と大根の煮物（鮭（初期カレイ）、大根、しめじ（初期なし）<味噌>）		土	野菜おじや	
	清汁（ほうれん草、人参） おかゆ（米）			調味料は後期食以降に 使用します	
	南瓜のおやき（かぼちゃ、鶏ミンチ（初期高野豆腐））				
	野菜の和風煮（みずな、大根<味噌>） おかゆ（米）				