



## なかよしひろば



2026年が始まって1か月が経ちました。年明けから寒い日が続いているが、体調はいかがでしょうか。インフルエンザや風邪も流行りやすい季節です。こまめな手洗い・うがい・室内の加湿を心がけ、ご家庭でも体調管理に気をつけましょう。冬が過ぎるのもあと少し、寒さに負けず、元気に乗り切りたいですね。

### ◎節分ってなに？

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるのだそう。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったのです。

ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春（りっしゅん）」（2月4日ごろ）と呼びます。

### ◎どうして節分に豆をまくの？

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。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。昔、鬼を豆で退治したところから由来しているのだと。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るので、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっているそうですよ。

### ▶大豆がたっぷり！ 「節分汁」…別名「鬼除け汁」。具だくさんで栄養満点！ 体もあたたまります。

材料（大人2人+子ども1人分）

・水煮大豆	40g	・こんにゃく	40g
・豚もも	40g	・ねぎ	20g
・にんじん	1/4本	・油	小さじ1
・だいこん	90g	・みそ	大さじ2
・ごぼう		・だし汁	400cc

- ①にんじん、だいこんはいちょう切りにする。ごぼうはささがきにする。  
こんにゃくは短冊切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③水煮大豆は食べやすいように少しづぶしておく。
- ④油を熱し、豚肉を炒め①と③を入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑤④が煮えたらみそを加えて、最後にねぎを加えて完成。

### ◎2月の予定（10:30~11:30）

- |        |   |
|--------|---|
| 3日（火）  | 制作「節分」、室内あそび                              |
| 10日（火） | 制作「バレンタイン」、室内あそび                          |
| 17日（火） | 制作「雪だるま」、室内遊び                             |
| 24日（火） | おでかけ保育「ハピ♡クロ」<br>9:30~11:30<br>inゆめタウン福山店 |



節分の制作です。  
シールで飾って、  
かわいいかごを  
つくりましょう♪



バレンタインの  
制作です。  
シールでデコレー  
ションしましょう♡

### ◎お知らせ

- ・引き続き、遊びの途中でも水分補給してください。
- ・希望される方は、園庭遊びも可能ですが、他の方との兼ね合いもあり、難しい場合もあります。興味のある方は、一度お声がけください。

### ◎一時保育もしています。

未就園児を対象にしております。  
急な仕事や用事、兄弟姉妹の参観日、冠婚葬祭など、  
一時的に保育が必要な方はご利用ください。  
※登録してからの予約になります。  
※詳しくは、保育園までご連絡ください。

