



令和 7年 2月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

2月には立春を迎えますが、1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。寒い時期を元気に乗り越えるには、早寝・早起きのほか、バランスのよい食事が大切です。風邪に負けないからだをつくるためにも、体の中から元気になりましょう！



2月2日（日）は節分です

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。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お願いごとをしながら無言で食べると、縁起がよいとされています。令和7年の恵方は、「西南西」だそうです。

☆節分に食べると縁起の良い食べ物☆

【豆】 豆まきのあとには邪気を追い払って健康を願い、自分の年齢よりひとつ多く食べます。

【イワシ】 鬼はイワシのにおいが苦手とされており、イワシを焼くときに出る煙で鬼を追い払うという意味があります。

【そば】 大晦日にそばを食べる風習があるように、節分にもそばを食べる風習があります。そばは歯で切りやすいことから、「厄を断ち切る」という意味もあるそうです。



ビタミンACE(エース)で風邪を予防しよう！

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして
ウイルスの侵入禁止



人参、ほうれん草、かぼちゃ、
大根の葉など



ビタミンC

ウイルスへの
抵抗力を高める



じゃがいも、ブロッコリー、
ピーマン、果物など



ビタミンE

血行をよくして
免疫力を高める



植物油、ツナ缶、かぼちゃ、
ナッツ類など



給食レシピ

ホルモン揚げ

「ホルモン揚げ」は深谷市の姉妹都市である群馬県富岡市のご当地メニューです！

【材料】4人分（一人2個）

- ・竹輪 …… 2本
- ・薄力粉 …… 40g
- ・水 …… 50cc
- ・パン粉 …… 80g
- ・揚げ油 …… 適量
- ・中濃ソース …… 大さじ1
- ・ケチャップ …… 大さじ1/2
- ・清酒 …… 小さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・水 …… 小さじ1



【作り方】

- ① ☆の材料を混ぜてレンジで30秒温める。
- ② 竹輪を1/4カットにする。
- ③ 薄力粉と水を混ぜて衣を作り、②をつけ、パン粉を絡めて油で揚げる。
- ④ ①の調味料を絡めて出来上がりです。

富岡市イメージキャラクター

おとみちゃん

