

# 2月給食だより



節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。寒さや空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事で免疫をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。



## 節分ってどんな日？

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。

### 豆をまいて 厄払い



節分といえば「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### 鰯(イワシ)と 柊(ヒイラギ)で 魔除け



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲやイワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

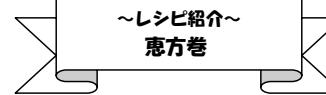
### 恵方巻を食べて福を巻き込む

節分に「恵方に向いて太巻きを食べる」という風習は、主に関西地方で行われていたものが、全国的に広まっています。巻き寿司を使うのは「服を巻き込む」からで、また「縁を切らない」ために包丁を入れずに丸かぶりするようになったようです。

2月3日のおやつに恵方巻を提供します。



今年の恵方の方角は南南東です。



2月3日おやつの  
恵方巻レシピです！

#### ＜材料＞ 寿司1本分

A	米飯	120 g
	酢	8 g
	きび砂糖	8 g
	塩	0.8 g
	焼き海苔	1枚
	高野豆腐	1/2枚
	人参	40 g
	干し椎茸	2 g
	さゆうり	40 g
B	きび砂糖	12 g
	しょうゆ	4 g
	きび砂糖	12 g

#### ＜作り方＞

- 干し椎茸、高野豆腐を水戻しする。  
椎茸、高野、人参を短冊状にカットする。
- さゆうりは縦1/4カットにする。
- Aの調味料を鍋に入れて砂糖を煮溶かし、甘酢を作る。  
炊いた米飯に甘酢を入れてすし飯を作る。
- 巻きすに焼き海苔、ご飯をのせてご飯を平らにする。  
(海苔の1/8くらいはご飯をのせない)
- ご飯の真ん中に具をのせる。
- 具を押さえながら巻いていく。

※ 海苔の継ぎ目を下にして切ると海苔がはがれにくい。  
※ 包丁は酢に浸すとカットしやすい。

1月5日の給食はおせち料理でした。年長組では、おせち料理を食べる意味の説明をしました。みんなおせち料理に興味津々で、よく食べていました。



### 2月のクッキングのお知らせ

年長組	クッキーの型抜き	2月13日
年長組	包丁練習	日程調整中です
りす組	おやつ作り	日程調整中です

