

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「恵方を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。

～レシピ紹介～ 恵方巻



2月3日おやつの
恵方巻レシピです！

<材料> 寿司1本分

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

<作り方>

- ① 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。
- ② きゅうりは縦1/4カットにする。
- ③ ①の材料をBの調味料で煮て下味をつける。
- ④ 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。
- ⑤ 巻きすに焼き海苔、ご飯をのせてご飯を平らにする。
- ⑥ 具をのせながら巻いていく。

※ 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

