

2月給食だより

畦野こどもの里保育園



一年の中で一番寒い季節になりました。外から帰ったら「手洗い、うがい」をして、風邪をひかないようにしたいですね。また、しっかりとご飯を食べ、よく眠ることで丈夫な体づくりをしていきましょう。

2月1日は、節分メニューとして「手巻き寿司」を取り入れています。ひよこ組、うさぎ組さんは食べやすいように「ちらし寿司」にしています。りす組、きりん組さんは「細巻き」、らいおん組、ぞう組さんは「太巻き」です。ぞう組さんは自分で巻き寿司を作ります。どのように巻いてくれるのか楽しみですよ。



煮物以外にもひじきはサラダにしても美味しいですよ

今月のレシピ

ひじきのナムル (3~4人家族分)

ひじき	10g
もやし	75g
人参	30g
酢	12cc
ごま油	12cc
※口しょうゆ	6cc
塩	ひとつまみ

- ①ひじきは水に戻しておく
- ②調味料は小鍋で煮立ててから冷ましておく
- ③人参は細切りにして、もやしと湯がく
- ④ひじきをざるに上げ、よく洗ってからさつと湯がく
- ⑤ボールに水気を切ったひじき、人参、もやしを入れ、調味料と和えてでき上がり

節分って何??

節分とは、「季節を分ける」という意味で、「立春、立夏、立冬の前日のこと」を指しています。ですが、旧暦で立春が新年にあたることから「節分」といえば、立春の前日」ということになったそうです。

節分には新年を迎えるために、鬼の目である「魔目(まめ)」をめぐけて豆を投げて鬼(邪気)を払う、という意味合いがあると考えられています。そして、節分の豆は自分の数え年の数だけ食べて、無病息災を願います。



他にも...

節分の週間は地域によって違いがあります...

関西 「福を巻き込む」ということから、海苔を巻いた恵方巻を食べます。無言で恵方に向けて太巻きを食べると、福がやってくる」と信じられています。恵方は毎年違い、今年は東北東です。

京都、奈良

イワシを食べたり、柊(ひいらぎ)とイワシを玄関先に飾る文化があります。柊は鬼の目に刺さり、イワシは臭くて鬼が来ないようにという願いがこめられています。

北海道、東北、信越

節分の豆まきに、大豆ではなく落花生を投げる地域があります。雪の多い地方では、雪の中にも拾いやすい落花生を使うようになつたといわれています。

大豆

豆まきに使う大豆には「畑の肉」と言われるほどたくさんたんぱく質が含まれています。他にも骨を強くするカルシウムや貧血予防の鉄分、体を動かす糖質の助けになるビタミンBも多く含まれています。味噌やしょうゆ、豆腐や納豆などは大豆から作られています。

