

寒い中にも春のきざしが見えかくれるこの頃です。体調管理をしっかりとってさわやかな春を楽しみにしましょう。

節分

立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は節を分ける、つまり季節を分けるということで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。

「鬼は外！福は内！」と豆をまく習慣は、「悪いものを追い出し、福を呼ぶ」ことを意味しています。地域により様々ですが、豆を年齢の数（または年齢+1粒）だけ食べると病気にかからないとも言われています。



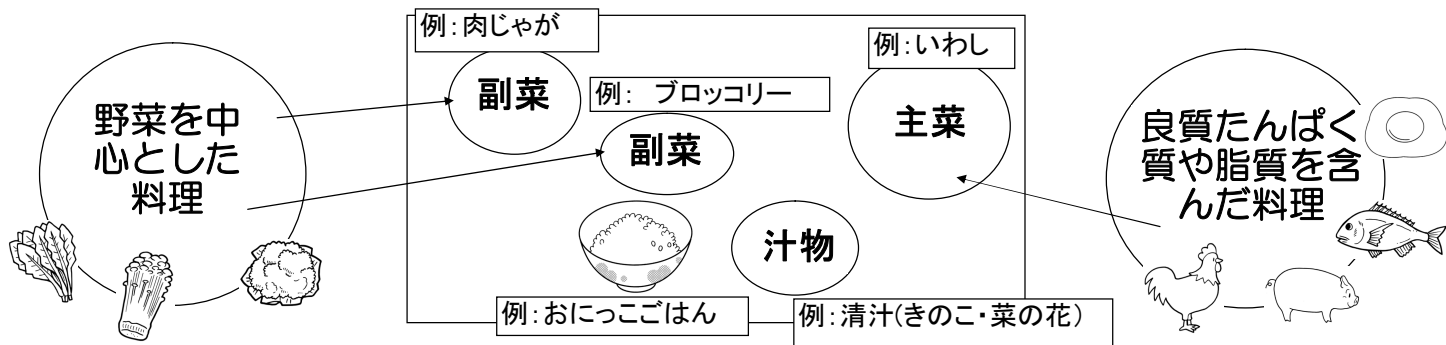
ヤイカガシ（焼嗅）

節分に魔よけとして焼いたイワシの頭を柵（ひいらぎ）にさし、戸口に飾ったもの

- ・「イワシ」→ 強烈な臭みで鬼が近づかないようにする
- ・「柵」→ 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐ

日本独特の食事 1汁3菜を意識しましょう！！

日本古来の食事の基本として、「1汁3菜」があります。ごはんと1汁3菜、つまり米を中心に魚介類・肉類・野菜・果物など多種類の食品を組み合わせるということです。この食事形態にすると、摂取エネルギーが過剰にならず、栄養バランスも優れたものになるという特徴があります。そこで食卓に並べる際にこのことを意識してみましょう。



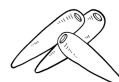
★節分レシピ★おにっごはん（子ども2人・大人2人分）

<材料>

- ・米 2合
- ・大豆 12g
- ・乾燥ひじき 1.8g
- ・人参 24g
- ・しらす干し 12g
- ・醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1



1. 乾燥ひじきを水で戻します。
2. 人参はさがきにしておきます。
3. といだ米に醤油・酒・砂糖・塩を入れ、規定の量まで水をたします。
4. 3.に大豆（節分用豆）・ひじき・人参・しらす干しを入れて炊いたら完成です!!



保育園でも節分の献立として給食に出ます。ご家庭でも簡単に出来るので、是非作ってみてください。