

給食だより

2010年

2月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園



～節分のお話～

2月3日は「節分」です！現在は、「立春の前日」のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、節分は年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。特に立春が1年の初めと考えられることから「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を「新年」と考え、節分は「大晦日」にあたり、前年の邪気を払うという意味をこめて、2月3日に行事が行われていたのです。

～節分に欠かせないもの～



魚

「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富！たんぱく質は体の筋肉や内臓などの組織を作るために必要な栄養素です。

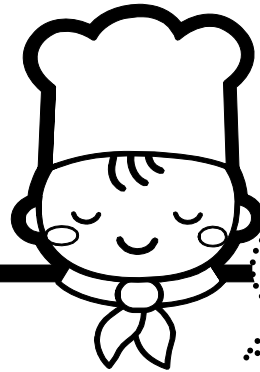
節分の日に、昔から豆をまく習慣があります。豆は「魔滅」に通じ、鬼に象徴される災難や病気をよせつけないとされていることから、「豆には特別な力がある」と言われてきたそうです。そして、豆を年の数（地域によっては年の数+1）だけ食べると、災難や病気から免れるといわれています。鬼を払って毎日を健康に過ごしましょう！

いわし

いわしには、記憶力アップや老化防止に効果的なDHA・EPAが含まれています！

「焼嗅」（やいかがし）とも呼ばれ、いわしの頭を焼いてひいらぎの枝に刺し、家の入り口に飾る風習があります。いわしの生臭いにおいで鬼が近づかないように、そしてひいらぎの葉のトゲで鬼を刺し「家に鬼が入ってきませんように！」という意味がこめられています。

～今月の給食レシピ～



子ども2人分、大人2人分の分量です

★おにっごはん★

- ・米・・・・・・・・2合
- ・しょうゆ・・大さじ1
- ・炒り大豆・・・・20g
- ・しらす・・・・20g
- ・ひじき(干)・・大さじ1
- ・人参・・・・1/4本
- ・酒・・・・小さじ1
- ・砂糖・・・・小さじ2
- ・塩・・・・小さじ1

- ①米は洗って、炒ったしらすと炒り大豆と一緒に浸漬する。
- ②人参は千切りにし、ひじきは水に戻す。
- ③②を△で煮る。
- ④①に③を加えて、炊飯すればできあがり

