

給食だより

平成19年1月31日(水)

谷津保育園



寒さがまだまだ厳しい季節ですが、寒さに負けず梅やすいれんの花が咲いていますね。春がもうそこまで来ているようですね。私たちも寒さに負けないように3食しっかり食べて抵抗力をつけるようにしたいですね。



節分



～いわれ～

現在では立春の前日だけを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目の事を節分といい、年4回(立春・立夏・立秋・立冬)あります。

旧暦では立春と年の初めがほぼ同じでした。

新暦でいうと2月4日が立春でその前日の節分が大晦日にあたります。

前年の邪気をはらう行事の代表が豆まきでした。



～節分にまつわる食べ物～



豆

「鬼は外。福は内」の掛け声とともに豆をまき、邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。まかれた豆を年の数+1個

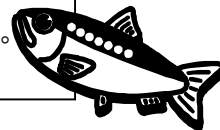
いわし(やいかがし)

いわしの臭みで鬼が近づかないようにという意味で焼いたいわしの頭をヒイラギに刺し(焼臭・やいかがし)、節分の夜に家の入り口に飾ります。

戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあるそうです。

ヒイラギは葉のとげで

鬼の目を刺して家の中に侵入するのを防ぐと考えられています。



焼臭(やいかがし)

3日の節分の行事食にはいわしが入った松風焼とおやつに鬼蒸しパンと炒り豆がです。どうぞお楽しみに!!

レシピ紹介

節分の行事食より～いわし入り松風焼き～

材料	分量(大人2人こども2人分)
鶏挽き肉	150g
豚挽き肉	120g
いわしすり身	60g
卵	1個
ねぎ(みじん切り)	60g(白い部分のみ1本)
パン粉	6g(大さじ2)
味噌	27g(小さじ4と1/2)
けしの実	適量(お好みで)

作り方

前準備 オープンを200℃で予熱をかけておきます。

- ① ボールにけしの実以外の材料を合わせ、粘りがでてくるまでよくこねます。
- ② 適当なバットに①を敷き詰め、けしの実を振りかけます。
- ③ 予熱をかけておいたオーブンで約20分焼き、切り分けます。

* オープンが無かったり、面倒なときはハンバーグのようにしてフライパンで焼いても美味しいです。

☆今月の幼児月平均栄養給与量☆	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	食塩(g)
	600	24	20.0	80.4	305	2.3	109	0.45	0.53	36	2.6