



# 給食だより 2月号



## 節分とは？

実は、「節分」は2月3日と決められているわけではありません。「節分」は季節の節目のことです。そのため、「節分」は毎年「立春」の前日に行われています。

**2023年は、2月3日です。**

節分とは、字からも分かるように「季節を分ける」という意味です。つまり、季節が変わる日のことを指します。「季節が変わる日」とは季節の変わり目である、立春・立夏・立秋・立冬の「前日」のこと。中でも立春は旧暦で新年の始まりであったことから、室町時代以降に重要視されるようになりました。「一年間、健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて行う、日本の伝統行事です。全国各地の神社やお寺ではさまざまな形で節分が行われます。

## どうやって過ごす？



### 豆まきをしよう！

豆まきは、邪気を払い福を呼び込むとされる節分において代表的な風習です。「鬼は外！福はうち！」のかけ声と共に、豆をまいて鬼をやっつけよう！鬼はどこにでもいて、子どもたちの心の中に入ってくる事も。泣き虫鬼・怒りんぼ鬼やヤダヤダ鬼など、みんなの中にもいるかもしれない鬼をまとめて追い払っちゃおう！

### 節分にちなんだおやつ

#### さつまいもがゴロゴロ入った鬼まんじゅう

表面のゴツゴツした見た目が、鬼の角や金棒に似ていることから『鬼まんじゅう』と呼ばれています。米粉を使っているので小麦アレルギーの子どもも一緒に食べられます。

#### 【材料】（幼児2人分）

さつまいも中 1/3本 ・ 米粉大さじ2 ・ 片栗粉小さじ2  
砂糖大さじ1 ・ 塩少々 ・ 水大さじ1



#### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm 弱程度の角切りにし水にさらします。
- ② ①の水気をしっかり切り、ボールに入れ砂糖・塩をまぶし、15分ほどおきます。
- ③ さつまいも水分がでてきたら、②に、米粉・片栗粉・水を入れ混ぜます。  
※水分量は調整してください。
- ④ 1人分ずつ丸め、クッキングシートに生地をのせ、15分ほど蒸せば出来上がりです。