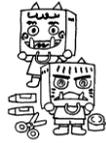
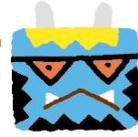


給食だより 2月号



節分を過ぎれば、立春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。布団が恋しい毎朝ですが早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。この時期は、うがい・手洗いを忘れずに健康管理にも十分に気を付けていきましょう。

節分とは？



節分とは、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

どうして節分は2月3日なの？

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるのだそうです。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春（りっしゅん）」（2月4日ごろ）と呼びます。

※暦…時間の流れを年や日付に当てはめたカレンダーのようなもの。

どうして節分に豆をまくの？

悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。昔、鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。豆まきの豆はお米と同じエネルギー源でパワーがあり、その豆をまくことで病や災いを祓い、さらにその豆を食べることで力をいただけると考えられていたそうです。

節分汁

豆まきにも使われる大豆を使って豚肉も入って栄養たっぷり！節分には、鬼除けの節分汁で、無病息災！

【材料：2人分】

豚バラ肉(薄切り)100g・大根 100g・人参 1/3本(50g)・ごぼう 1/3本(50g)
水煮大豆 1/2袋(75g)・小ねぎ適量みそ大さじ3・だし汁 450cc・ごま油小さじ1

【作り方】

- ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいていちょう切りに、にんじんは半月切りに、ごぼうは乱切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、大根・人参・ごぼうを炒める。全体に油が回ったら分量のだし汁を加えて火が通るまで煮る。
- ③豚バラ肉、大豆の水煮を加え、アクが出たら取り除き、みそを溶き入れひと煮立ちさせる。
- ④お椀によそい、小ねぎを振る。

