



# 給食だより



慌ただしい年末年始が過ぎ2月を迎えると、あっという間に進級や卒園が近づいてきます。暦の上では春になる2月ですが、まだまだ冷たい北風が…。寒いこの時期は、色々な感染症の流行期でもあります。手洗い・うがいはもちろんですが、暖房による乾燥対策を行い適度な湿度を保ち、食事・入浴・睡眠時間などの生活リズムを整え、睡眠の質を向上させるなどの工夫をして病気に負けない体づくりを心がけましょう。

## マシュマロおこし



10分あれば作れてついつい手が伸びてしまう簡単おやつ！  
ちょっとした持ち寄りおやつにもおすすめです♡♡



### 材料

・マシュマロ	10g
・バター	5g
・ポン菓子	8g
・青のり	適量

- ① 鍋でバター、マシュマロの順に溶かします。
- ② 全部溶けたら火を止めます。
- ③ ポン菓子、青のりを入れて手早くしっかりと混ぜます。
- ④ トレーに③を敷き詰めて、温かいうちに形を平らに整えます。
- ⑤ 粗熱が取れたら、包丁で好きな大きさに切り分けてできあがりです！  
★ポン菓子の代わりにグラノーラ・シリアルを使ってもOKです。

## 節分

2023年の節分は、2/3（金）です。節分とは邪気を払い無病息災を願う行事と言われています。節分と言えば「豆まき」ですが、なぜ豆をまくのかご存じですか？昔の人は、病気はすべて鬼の仕業と考えていたそうです。また、豆には鬼を退治する効果があると信じられていたので悪いことをする鬼が来ないようにと願って豆をまいたという事です。そんな豆まきのやり方を一例、紹介します。

- ① 前日までに炒った福豆を柀に入れ、神棚に供えておきます。神棚がない場合は、白い紙の上に福豆をのせ高い所に供えておきましょう。
- ② 当日は、午後8～10時くらいの間に柀を左手に胸のあたりで持ち、下手投げのように右手で「鬼は外！」と部屋から玄関の方へ、「福は内！」と逆に部屋に向かって豆を投げます。豆をまく人は、その家の主人、もしくは年女・年男・厄年の人がすると縁起が良いとされています。
- ③ 豆まきが終わったら、自分の年齢より1つ多く豆を食べます。1つ多く食べるのは、「新年の厄払い」の意味があるそうです。 ※地域の風習等で異なります。