



給食だより



～節分で家族間のコミュニケーションをとろう～

2月は「節分」の行事があります。

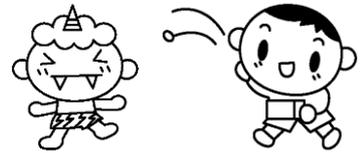
「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけます。魔目を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災で過ごせるといわれています。

●節分のいわれ

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみを指すようになりました。

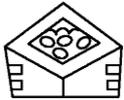
大みそかともいえる節分の日には、前の日の邪気を祓うための行事が行われます。

豆まきもその1つで、「魔目（鬼の目）」に豆を投げて「魔滅（魔を滅する）」という意味があるともいわれています。



●節分まつわるもの

豆…季節の節を分けるという意味のある節分には、豆まきをして邪気を祓い清めます。



季節の変わり目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）を追い払います。

豆は炒り豆を使い、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。

焼嗅（やいかがし）…戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。



いわしの臭みで鬼が近付かないようにし、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して、家中への侵入を防ぎます。

*このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図り、日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいましょう！！

《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「和風ポトフ」です。

《材料：4人分》

- ・豆腐 1/2丁
- ・大豆(水煮) 50g
- ・ベーコン 4枚
- ・白菜 150g
- ・にんじん 20g
- ・大根 150g
- ・玉ねぎ 1個
- ★中華だし 適量
- ★しょうゆ 適量
- ★塩 適量
- ・サラダ油 適量

《作り方》

- ① ベーコンは1cm幅、白菜は一口大に、にんじんと大根は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ ベーコンが炒まったら、鍋にお湯と①の野菜を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 豆腐を1cm角に切り、水気を切った大豆と一緒に鍋に入れる。
- ⑤ 沸騰し、野菜が柔らかくなっていたら★の調味料で味付けをする。

