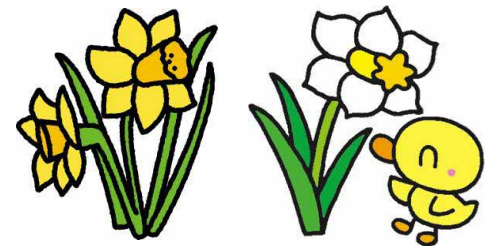




ごちそうさま



ことし せつぶん がつ にち 今年の節分は2月3日です!

「春」の始まりの立春! その前日のことを節分と言い、旧暦では、年の変わり目になります。一年を無事に過せるように、邪気を払う思いがこもった風習のご紹介です。

園内では、まいた豆を誤って食べてしまわないように丸めた紙で行っています。



豆まき

「鬼は外、福は内〜」炒った豆をまき、邪気ある鬼を追い払い福を呼び込みます。年の数だけ食べると一年を健康に過ごせるといわれますが、豆がのどに詰まるなどの危険があるため、硬い豆やナッツ類などは5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。



まるかぶり寿司

福を巻き込むという意味の巻き寿司で、恵方巻とも呼ばれています。その年の恵方(良い方向: 今年は東北東)に向き、願い事をしながら黙って食べる習慣があります。

海苔がのどに詰まる危険もあるため、ご注意ください!

※海苔の代わりに、うす焼き卵にしたり、細巻にするなど食べやすくする方法もあります。



大切な日本の伝統行事のひとつです。みんなで縁起をかつぎ、楽しみましょう!



いわし団子のケチャップ和え

2日の節分メニューに登場するよ!



作り方

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにし、にんじんは下茹でする。
- ② いわしのすり身に①と生姜汁、パン粉を加えてよくこねて、片栗粉で固さを調整する。
- ③ 2〜3個に分け、スプーンで形を整えながら180℃の油で揚げる。
- ④ 調味料Aを合わせて鍋で加熱し②をからめる。

材料	ひとりぶん 一人分
いわしのすり身	40グラム
たまねぎ	20グラム
にんじん	10グラム
生姜汁	1グラム
パン粉	大さじ2
片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量
ケチャップ	小さじ1
とんかつソース	小さじ1/3
砂糖	少々
みず	大さじ1/2

えーA



「いわし」は栄養価が高く、健康のためにも積極的にとりたい食材です。生活習慣病の予防や改善が期待できるD H A やE P A が豊富で血液をサラサラにする働きがあります。特にいわしに含まれるD H A は脳の働きを活発にするとされています。また骨や歯を丈夫にするカルシウムや骨をつくるミネラル類が多く含まれます。下処理が難しいときは、すり身や缶詰を使うのもおすすめです。

