



ごちそうさま



今年ことしの節分せつぶんは2月2日がつにちです

「春」の始まりの立春りっしゅん！今年ことしは2月3日がつにちで、その前日ぜんじつの
ことを節分せつぶんと言いい、旧暦きゅうれきでは年としの変わり目めになります。
一年いちねんを無事ぶじに過すごせるように、邪気じゃきを払はらう風習ふうしゅうです。



園内えんないでの豆まきまめは、誤あやまって
食たべてしままわわないようように
丸まるめた紙かみで行おこなわれます。

豆まき



「鬼おには外そと、福ふくは内うち」と声こえを出だしながら福豆ふくまめ(煎い大豆だいず)をまき、邪気じゃきある鬼おに(姿すがたかたち
無ない災わざわい)を退治たいじして福ふくをよび込こみ、無病息災むびょうそくさいを願ねがいます。
豆まめには生命せいめい力りきがあり、食たべるここで体からだが丈夫じょうぶにななって病びょう気きにななりにくいと考かんがえられ、
年ねん齢れいの数かずよよい一ひとつ多おほく食たべると一いち年ねんを健けん康こうに過すごせるといいわわれていいます。

※豆まめかかのどどに詰つまるなどの危き険けん性せいがあるため、硬かたい豆まめやナッツ類なッツるいなどは
5歳さい以下かのお子こ様さまには食たべさせないようようにしましましょう！

恵方巻えほうまき



福ふくを巻まき込こむといいう意い味みの巻まき寿すしです。
その年としの恵方えほう(良よい方ほう)：今ことし年は西せい南なん西せいに向むき、
願ねがい事ごとをしながら一いっ本ぽんを丸まるかぶかぶする習しゅう慣かんが
ありありあります。

※海苔のりはのどどに詰つまる危き険けんがあるののでご注ちゅう意いを！
海苔のりの代かわりに、うす焼やき卵たまごにしたり、細ほ巻まきにする
など食たべやすくする方ほう法ぽうもああります。



ひいらぎいわしわしのの冬ふゆ 鱒ます

臭においいの強つよい焼やいたいわしわしの頭あたまを
トゲとげの多おほい 冬ふゆの葉はが付ついた枝えだ
に刺さした物もの。
玄げん關かん先さきに飾かざり、邪じゃ気き(鬼おに)払はらいを
する風ふう習しゅうです。



☆大切な日本たいせつ にほんの伝でん統とう行ぎょう事じのひとつつです。縁えん起ぎをかつぎ、みみんなで安あん全ぜんに楽たのしみましょう！



食たべて鬼おにを追おい払はらいましまう！

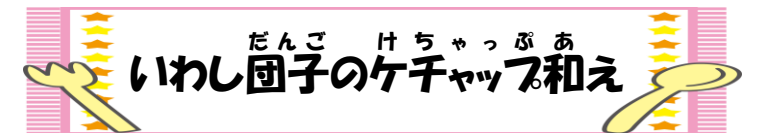
節分せつぶんにはいいわしわしを食たべる習しゅう慣かんもあありあります。
給食きゅうしょくではすすい身みを使た用ようして食けべべやすすいケけチャチャップ味あじで提てい供きょうしまします。

3日にちの節分せつぶんメメニニュー
に登とう場じょうするよ！



| 材料 <small>ざいりょう</small> | ひとり分 <small>ひとりぶん</small> |
|--------------------------------|---------------------------|
| いわしのすり身 <small>み</small> | 40グラム <small>ぐらむ</small> |
| たまねぎ | 20グラム <small>ぐらむ</small> |
| にんじん | 10グラム <small>ぐらむ</small> |
| 生姜汁 <small>しょうがじゅう</small> | 1グラム <small>ぐらむ</small> |
| パン粉 <small>ぱんこ</small> | 大さじ2 <small>おお</small> |
| 片栗粉 <small>かたくりこ</small> | 小さじ1 <small>こ</small> |
| 揚げ油 <small>あぶら</small> | 適量 <small>てきりょう</small> |
| ケチャップ <small>けちやっぷ</small> | 小さじ1 <small>こ</small> |
| トンカツソース <small>とんかつそーす</small> | 小さじ1/3 <small>こ</small> |
| 砂糖 <small>さとう</small> | 少々 <small>しょうしょう</small> |
| 水 <small>みず</small> | 大さじ1/2 <small>おお</small> |

えー A

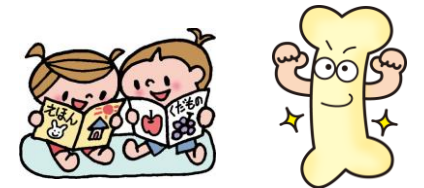


《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切きりにし、にんじんは下茹したゆです。
- ② いわしのすり身みに①と生姜汁しょうがじゅう、パン粉ぱんこを加くわえ、よくこねて片栗粉かたくりこで固かたさを調ちよう整せいする。
- ③ 2~3個こに分わけ、スプーンで形かたちを整ととのえながら180℃の油あぶらで揚あげる。
- ④ 調味料ちようみりょう A を合あわせて鍋なべで加か熱ねつし③をからめめる。



いわしの栄養



栄養えいよう価かが高たかく、生活せいかつ習しゅう慣かん病びょうの予よ防ぼうや改かい善ぜんが期き待たいできる D H A や E P A が豊ほう富ふで血けつ液えきをサラサラにする働はたらきがあり、特とくに D H A は脳のうの働はたらきを活か発はつにするといいわわれていいます。また骨ほねや歯はを丈夫じょうぶにするカルシウムかるしうむやビタミびン D も多おほく含あまれるので、積せき極ごく的てきに取とり入いれたい食しょく材ざいです。

身みが柔やわらかく、頭あたまを取とって水みず洗あらいをしたら、尾おびれに向むかって手て開ひらきがででき、背せ骨ほねと身みの間あいだを親おや指ゆびの腹はらで骨ほねに沿よって指ゆびを滑すべらせると、背せ骨ほねも簡かん単たんに取とり除のぞくことがでできます。
下した処しょ理りが難むずかしいときは、栄えい養ようが丸まるごととれるすり身みや缶かん詰めを使つかうと便べん利りです。

