



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」の始まりの立春が2月4日で、その前日のことを節分と言います。旧暦では年の変わり目で、邪気を払い一年の無病息災を願う行事が各地で行われます。

まめ 豆まき



「鬼は外、福は内」と声を出しながら炒った大豆(福豆)をまき、邪気ある鬼(姿かたちの無い災い)を退治して福をよび込みます。年齢の数より一つ多く食べると一年を健康に過ごせるといわれています。

※豆がのどに詰まるなどの危険性があるため、硬い豆やナッツ類などは5歳以下のお子様には食べさせないようにしましょう！



園内では、まいた豆を誤って食べてしまわないように、丸めた紙で行われます。

えほうま 恵方巻き



福を巻き込むという意味の巻き寿司で、商売繁盛を願って食べたのが始まり。福を司る神様、歳徳神のいる方角が恵方で、今年は「南南東」です。節分に恵方を向いて巻き寿司1本を丸ごと黙って食べると願いがかなうといわれています。

※海苔はのどに詰まる危険があるのでご注意ください！
海苔の代わりに、うす焼き卵にしたり、細巻きにするなど食べやすくする方法もあります。

ひいらぎいわし 柊鰯



鬼や邪気は臭いものやとがったものを嫌うとされています。焼きいわしの煙と臭い、柊のとげは魔除けと考えられ、玄関先に飾る風習があります。



しゅん やさい 旬の野菜…『れんこん』

一年を通じてお店に並んでいますが、11月から2月に旬を迎えます。泥の中で栽培されたれんこんは秋に成長を終え、そのまましばらくの間寝かせることで粘り気や甘みが強くなり、特においしいとされています。



れんこんのきんぴら煮

【材料 4人分】

豚肉	12グラム
れんこん	60グラム
にんじん	60グラム
こんにゃく	60グラム
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2/3
濃口しょうゆ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2
油	小さじ1
だし汁	60cc

《作り方》

- れんこんはうすいちょう切りにし、酢水につけてあくを抜く。にんじんもいちょう切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさにし、塩もみして水洗いし、湯がいておく。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、①も加えてさらに炒め、だし汁と調味料を入れて煮汁がなくなるまで炒め煮する。
- 最後にすりごまを散らす。



れんこんの栄養



ビタミンC…皮膚や血管を構成するコラーゲンの生成をサポートします。また、抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。
食物繊維…便秘を予防し、腸内環境の改善に役立ちます。
カリウム…ナトリウムの排出を助け、血圧を調整します。また、筋肉機能の維持にも重要なミネラルです。

☆日本の大切な伝統行事のひとつです。縁起をかつぎ、ご家庭でも安全に楽しみましょう！