

平成 30 年度



# 給食便り 2月



幼保連携型認定こども園

歌敷山保育園

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、お面をかっぶた鬼に豆をぶつけて玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際には是非、子どもとのコミュニケーションを図り、楽しみましょう。

今月は「節分」についてです。

## 節分とは ～疫病を鬼に見立て豆をまいて追い払う儀式～

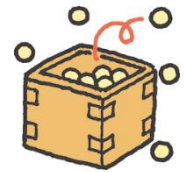


### 《大豆》

節分に豆をまくのは「磨滅（まめつ）」という縁起担ぎからです。また、大豆には呪力があると考えられていたために、厄除けの鬼退治には大豆が使われます。

一般的に、豆まきでは「鬼は外、福は内」と唱えますが、奈良県の金峯山寺では「福は内、鬼も内」と唱え、全国各地から追い出された鬼を迎えるという広い心を持った豆まきをしています。

豆まきのあとは、新年を迎えて「年取り」ということから、自分の年齢に一を加えた数を食べます。豆を食べるのは、忠実（まじめ）（身体が丈夫なこと）になるようにという意味ですが、大豆は「畑のお肉」といわれる程、栄養価の高い食べ物です。血や肉を作るたんぱく質も、エネルギーの素である炭水化物、ビタミン、カルシウムも含んでいます。



### 《鰯》

節分には、鰯の頭と 柊の葉で作った「焼嗅がし」を玄関に飾ります。鰯の頭は匂いがきついため、鬼が逃げていき、柊の葉は鬼の目を追い払う役割をします。玄関に飾ると、鬼が入ってこないといういわれがあります。



### 《恵方巻き》

節分の日に、その年の恵方を向いて、巻き寿司を丸かぶりするという風習が、全国的に広まってきました。食している間は話すと運が逃げてしまうということから、黙ってかぶりつきます。

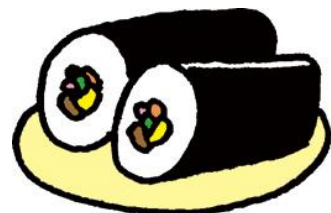
この風習は大阪地方で行われたのが最初であるといわれています。

## 今年の方角は・・・北東北

保育園でも2月4日の給食に巻き寿司が出ます。

幼児クラスでは、恵方を向いて丸かぶりをする予定にしています。

ご家庭でも恵方を向いて、願い事を唱えながら食べましょう。



## 2月の郷土料理

今月は「大阪府」です。

<メニュー>

箱寿司 野菜の串揚げ風 小松菜のおかか和え ミニうどん

### ～レシピ紹介～「箱寿司」～

一般的に「箱寿司」とは、木製の箱を使って寿司飯と鯛、海老、穴子などの具材を乗せて押しつぶしずしのことを言います。

押しつぶしを作る型は、バウンドケーキの型や牛乳パックやお弁当箱でも代用可能です。

いつものお寿司とは違った形で、見た目も美しい押し寿司を作ってみませんか？

<材料>

(18cm×18cmのタッパー)

寿司飯 茶碗4杯分

具はお好みで

胡瓜

サーモン

アボカド

白ごま

マヨネーズ 等

給食では

鮭・胡瓜・卵です。

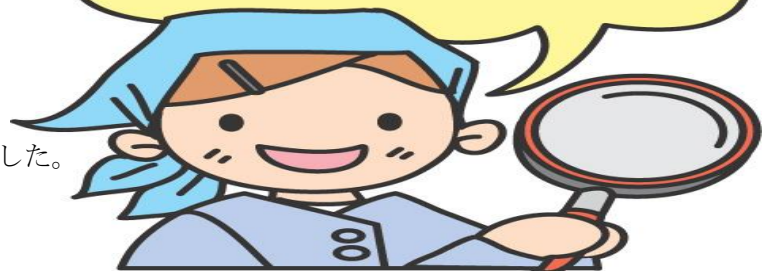
<作り方>

- ①容器にラップを容器の大きさよりも大きめに敷いておく。
- ②胡瓜は縦半分に切り、スライサーなどで薄くスライスすると乗せやすいです。
- ③容器のラップの上に胡瓜とサーモンを斜め交互に敷く。
- ④③の上に寿司飯を1/2量敷く。
- ⑤④の上に5mm位の幅に切ったアボカドを並べ、白ごまとマヨネーズをかける。
- ⑥⑤の上に1/2量の寿司飯を敷く。
- ⑦底の平らな容器で均等に抑える。
- 30分くらい冷蔵庫で休ませる。
- ⑧逆さにして容器から出し、切る直前にラップを外す。
- ⑨食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

今月の人気メニュー

大豆とじゃこの甘辛煮・えびフライ

豆腐のまさご揚げ・クリームチーズパンケーキ



#### ☆給食室より☆

今月の食育は「七草粥」の話をしました。

七草の実物を見ながら話を始めると

「ななくさしってる！」という子が多く、皆よく知っている様子でした。

今年一年の無病息災を願い、給食を食べました。

※給食のサンプルケースの棚の下に子ども達に人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「豆腐のまさごあげ」です。是非、ご家庭でも作ってみてくださいね。