

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。
 あたたかくなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



節分はもともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける」節目となる日です。現在では、立春の前日を節分として、その風習が伝承されるようになりました。

今年の節分は2月3日です。給食には鬼ライス、おやつには鬼まんじゅうが出ます。お楽しみに！

冬の行事と豆

日本では様々な豆や豆の加工品が食べられていますが行事にも深い関わりがあります。おせち料理の黒豆は、マメに働けるようにという願いが込められています。鏡開きのお汁粉などに使う小豆は、縁起物として赤飯などにも使われています。



節分の大豆は、鬼（邪気）を払い、福を呼び込むという意味合いがあります。「鬼は外、福は内！」と言いながら豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。

節分のイワシ

2月3日の節分には、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかかし」を飾ります。ギザギザしているヒイラギの葉っぱは目に刺さるとい理由から、焼いたイワシはその匂いから鬼が苦手とするものと言われています。

地域によってはイワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。



丈夫な体を作る食べ物



病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も忘れずに。冬の時期は、手軽にビタミンを摂ることのできるみかんがおすすめです。



《じゃこトースト》

【材料】（幼児1人分）

◆食パン（8枚切り）	1枚	◆しらす干し	2g
◆マヨネーズ	3g	◆あおのり	0.2g
◆粉チーズ	0.5g		

【作り方】

- ① 食パンを4等分に切る。
- ② しらすはさっと熱湯に通し、マヨネーズ・あおのり・粉チーズと混ぜる。
- ③ ①に②を薄く塗り、トースターで表面がカリっとなるまで焼く。