


新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。  
 暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い2月となりそうです。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**

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。

園内行事の豆まきの給食では、子どもたちが自分たちで鬼の顔を作る鬼ライス、おやつには鬼まんじゅうが出ます。お楽しみに！

**行事食**



節分に恵方巻きを食べる風習は、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味が込められ、恵方に向かって恵方巻きを丸かぶりするようになりました。2023年の恵方は南南東です。

**豆まき**

「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。  
 「鬼」は冬の寒さや病気、災害を表し、豆を食べるのは健康（マメ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

## 伝統的な保存食「乾物」

保存食として、古くから親しまれている乾物。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増え、様々な料理をおいしくします。常温で長持ちするので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他
		

## 《きのこごはん》

【材料】（幼児1人分）

◆米	42g	◆鶏もも肉	15g	◆にんじん	18g
◆えのきたけ	5g	◆干しいたけ	0.5g	◆しめじ	5g
◆油	1.5g	◆酒	0.6g	◆みりん	2g
◆しょうゆ	5g	◆かつおだし	適量		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、しめじ・えのきは食べやすい大きさに切る。干しいたけは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、②を炒める。
- ③ 米に②・調味料・だし汁を加えて水加減し炊く。

※椋山こども園では、煮た具を炊いたご飯に混ぜています。