



きゅうしょくだより

R3年 2月号

あおぞら保育園

2月3日は『立春』、春の始まりという季節の言葉で暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期。手洗い・うがい、そして十分な睡眠とバランスの良い食事で体調管理に努めましょう。2月は花の少ない時期ですが、春に先がけて咲く梅の花は心を和ませてくれます。



『福を呼ぶ豆まき！今年の恵方は南南東です』



今年は例年より1日早い2月2日が節分です。節分が2月2日になるのは1897年以来、124年ぶりです。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。この夜に丸かぶりすると、その年は幸運が巡ってくると言い伝えられています。「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味が込められているという説があります。豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。ちなみに大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いため煎った豆を使います。柊翹を飾る風習もあります。柊のトゲと翹の臭いによって邪気を払い魔除けを払うという意味があります。



【2月6日はのりの日】

のりは古代から日本で親しまれてきた食材ですが、日本最古の成文法典である『大宝律令』によれば、当時租税として納められていたそうです。そのことにちなんで全国海苔貝類漁業協組合連合会が、1966年に『大宝津令』施行の日を西暦に換算した2月6日を『のりの日』として制定しました。節分でのり巻き・6日はのりの日とし、のりの日を含めた1週間程度は『のりウィーク』とも言われています。ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富な食材で1日に2枚程度食べると体に必要な栄養素がたっぷり取れると言われています。

「今月のおすすめ！ブロッコリーのたまねぎドレッシング レシピ」

材料（幼児1人分）

ブロッコリー：40.0g 人参：10.3g ちくわ：10.0g たまねぎ：5.3g 酢：1.5g
食塩0.1g 砂糖：0.3g 油：2.0g

作り方

- ① ブロッコリーを小房に切ってゆでる。
- ② たまねぎを大きく切り、柔らかくゆでる。
- ③ にんじんをいちょう切りにしてゆで、ちくわを輪切りにしてさっとゆでる。
- ④ ミキサーに茹でたまねぎと調味料をすべて入れ、ドレッシングにする。
- ⑤ 野菜に④のドレッシングであえる。

