



『節分』は、各季節の始まりの前日を指して、立春・立夏・立秋・立冬と年4回あります。しかし、江戸時代以降から特に立春の前の日を節分と呼ぶようになりました。2月の節分は、暦の上では冬から春へ改まる日を意味しています。豆まきなど節分の起源は平安時代ともいわれて、1000年以上も歴史ある行事です。各節目を指す節分は、季節の変わり目ということで体調を崩しやす季節でもあります。立春の節分は、豆まきをすることで邪気を払い丈夫な体作りを祈念したともいわれています。

保育園で作ったお味噌も出来上がり、お味噌汁や炒め物で食べています。今年も2月28日にお味噌作りの予定です。

【節分にする“豆まき”と“恵方巻”】

●豆まき

鬼の目(魔目(まめ))に豆を投げて魔を滅することから始まりました。まく豆は炒った豆を使用して、“炒る”から“射る”にも通じた縁起から炒り大豆を使用します。

●恵方巻

その年の運気の良い方角を向いて食べることで、福を巻き込むことから由来しています。始まりは、江戸時代の関西地方を中心に商人が商売繁盛を祈念して恵方巻を食べ始めたこととされています。恵方巻を切らずに食べる習慣は、“福を切らない”という縁起かつぎから始まりました。今年の恵方は、“**西南西**”です。



鮭 めかじき はまち さば たら わかさぎ ぶり 里芋
はっさく りんご みかん ブロッコリー きゃべつ
大根 ねぎ 白菜 ごぼう れんこん 小松菜 さつま芋

ブロッコリーは、季節の変わり目で流行性感染症の時期には積極的に摂りたい野菜のひとつです。ビタミンAと食物繊維を多く含みます。

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜に有効的に作用して、細菌などから体を守ってくれます。食物繊維は人間の消化酵素では消化できず、水分を吸収することで便を大きく、お通じのよい排便を促す作用があります。

特にビタミンAは、脂溶性ビタミンの一種であり、炒め物のように油をつかう調理方法やお肉などの脂と一緒に調理することで吸収率を高まります。



【保育園の簡単レシピ】

カリフラワーカレーマリネ (作りやすい分量)

| | 分量 | 作り方 |
|--------|-------|----------------------------|
| ブロッコリー | 1/4株 | ①ブロッコリー・カリフラワーを食べやすい大きさに切る |
| カリフラワー | 1/2株 | |
| ☆なたね油 | 大匙2 | ②☆調味料をボールに合わせドレッシングを作る |
| ☆りんご酢 | 大匙1 | |
| ☆食塩 | 小匙1 | ③①を茹でる |
| ☆カレー粉 | 小匙1/2 | |
| | | ④③を☆ドレッシングで和える |

ブロッコリー揚げ (作りやすい分量)

| | 分量 | 作り方 |
|--------|-----|------------------------|
| ブロッコリー | 1株 | ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る |
| 小麦粉 | 適当 | |
| 油 | 揚げ油 | ②軟らかくなりすぎない程度にサッと下茹でする |
| 食塩 | 小匙2 | |
| | | ③小麦粉をまぶして揚げる |
| | | ④揚げたら食塩をかける |

※カリフラワーカレーマリネは今月の給食に出ます。