

給食からのおたより



令和3年度 面川報徳保育園

「福は内」「鬼は外」節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々では掛け声とともに、豆まきが行われます。これは、中国から伝承したもので、災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むという願いが込められてきた風習です。



節分にまつわる食べ物



●豆: 季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽がでてくるとよくないことがある」といわれているからです。

●焼嗅(ヤイカガシ): 戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。



●いわし: いわしの臭みで鬼が近づかないように。



●ひいらぎ: 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。



じょうずにあぶらを撮ろう

- 肉、魚、野菜・まんべんなく食べましょう。
- スナック菓子やカップ麺など、手軽に食べられる、あぶらの多いものに気をつけて!
- 外食やファーストフードは特別な日のメニューに! 野菜など、いろいろな食材も合わせて食べましょう。
- ほうれんそう、にんじん、ピーマンなどは、少量の油と一緒に調理すると、栄養素をより多く吸収してくれます。上手に利用しましょう。



2月の行事

4日(金) 誕生会
16日(木) 十日市ごっこ



材料(子ども1人分)

- 豚肩ロース(焼肉用) ... 40g
- たまねぎ ... 10g
- にんにく ... 少々
- トマトケチャップ ... 10g
- 中濃ソース ... 5g



作り方

- ①たまねぎとにんにくはすりおろす。豚肩ロース肉をAに30分程つけこむ。
- ②天板に肉を広げて並べ、170℃位で10分位焼く。(フライパンでも焼けます)

ミニレシビ ポークチャップ

