

節分と福豆

冬から春へ季節が始まる節目の日（立春の前日）である節分。「鬼は外！福は内！」の掛け声で豆をまき、

無病息災を祈ります。豆まきに炒った大豆を使うのは、鬼の目＝魔目（豆）を射るが「豆を炒る」に転じたといわれ、豆まき用に炒ったものは「福豆」と呼ばれます。年の数だけ豆を食べるのは、その分の福を体に取り入れるという意味があります。

恵方巻き作りに挑戦します

保育園では、2月3日にクラスごとに恵方巻きを作ります。具材は子ども達から聞いて決めました。

ぞう組・・・卵、チーズ、かにかま、胡瓜、かんぴょう
うさぎ組・・・（3歳児）卵、レタス、鶏そぼろ、かにかま、
（2歳児）卵、ツナマヨ、ソーセージ
りす組・・・卵、鶏そぼろ

自分で作ったものを食べるのはおいしいでしょうね。
楽しみですね。

きゅうしょくだより

節分に関するクイズ

クイズ1 節分の時に飾る魚は何でしょう？

- ①さんま ②あじ ③いわし

答え③ （*いわしの匂いが嫌いだから）

クイズ2 節分の時に飾る葉は何でしょう？

- ①ひいらぎ ②つばき ③たんぽぽ

答え① （*ひいらぎの葉のとげで侵入を防ぐため）

切り干しサラダ

材料（1人分）

切り干し大根3g きゅうり10g 人参5g ハム10g
マヨネーズ5g 塩少々

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻して切り、茹でる。
- ② きゅうりはせん切りにする。人参をせん切りして茹でる。
- ③ ハムをせん切りにする。
- ④ ①+②+③をマヨネーズで和える。