



## お料理室だより

2026年1月30日(金)

バンビーノハウス保育園

新しい年を迎えて1ヶ月があっという間に過ぎました。2月は節分がありますね。暦の上では春になりますが、もう少し寒い日が続きそうです。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、「手洗い・うがい・栄養・十分な睡眠・こまめな換気」をして“悪い鬼”をやっつけましょう。



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、立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪氣）をはらう行事などが行われます。



大豆

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながら撒き、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



恵方巻

巻き寿司を切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。今年は東北東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。



イワシ(鰯)

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

### 豆のおはなし

節分にはかかせない大豆ですが、豆にはいろいろな種類があることをご存じですか？世界には豆の仲間は1800種類もあり、食用は70種類ほどになります。日本でよく食べられているのは7種類です。



大豆



小豆



そら豆



えんどう豆



ひよこ豆



れんず豆



落花生



1月7日に春の七草に触れました♪  
初めて見る七草に興味津々でした😊  
おやつの七草おにぎりはおいしかったね😋

