

2月 お料理室だより

スプリングハウス保育園

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知っていますか？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

食育「七草」

ミニクッキング「七草おにぎり 🍚」

**食育「花野菜に触れよう」****1月の食育****もも組クッキング「ピザトースト」****食育「だしの味」**

→かつお、昆布、いりこのだしの飲み比べをしました!!

たんぽぽ組クッキング「ひらひらポトフ 🥬」