

2 お料理室だよ

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。暦の上では春となりますが、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（邪気）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



巻きずしを切らずに、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



1 月の食育



食育「七草」

ミニクッキング「七草おにぎり」



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」

食育「花野菜に触れよう」

