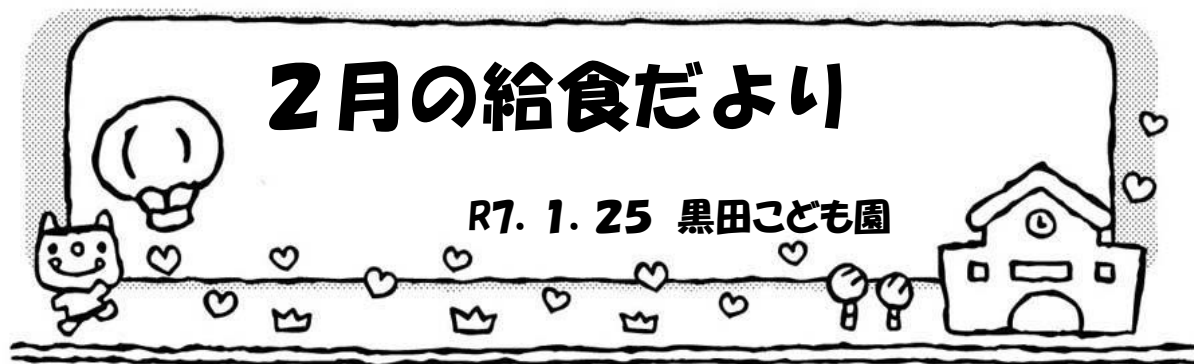




2月は、暦上では立春を迎え春になりますが、一年で最も寒い月です。

寒いからと言って部屋に閉じこもらずに、日中はできるだけ外で体を動かし、栄養のあるものを沢山食べて、元気に2月を乗り切りましょう！

2月3日の節分の日に、園の給食では恵方巻きと大豆を使ったメニューを予定しています。昔からの節分の行事や、それにまつわる言い伝えなどを大事に受け継いで、子供たちと体験していきたいと思います。



恵方巻き

今では節分の恒例メニューとなった恵方巻きですが、この風習が全国に広まったのは2000年代以降の事でした。もともとは商人の街だった大阪の風習だったと言われています。

現在は、「節分の夜に、恵方に向かって願い事を思い浮かべながら丸かじり(丸かぶり)し、言葉を発さずに最後まで一気に食べきると願い事が叶う」とされています。地方によっては、「目を閉じて食べる」、「笑いながら食べる」という人もいて、様々です。

また、「太巻き」ではなく、「中細巻き」や「手巻き寿司」を食べる人もいます。

ご家庭でもぜひ、ご家族で今年の恵方を向きながら一年の願い事を思って食べてみてください。

今年の恵方は
西南西です。



節分で、鬼に向かって投げる豆。なぜ豆をまくようになったのでしょうか。

それは、昔から日本人は「米・麦・ひえ・あわ・大豆」の五穀には「穀霊」と呼ばれる精霊が宿っていると考えていました。今でも、お清めのまじないとして米をまく行為が主に残っています。大豆は米よりも粒が大きいので、より多くの精霊が宿るとされ、それをまくことで邪気を払うようになったという事です。

大豆は栄養素も豊富で、主なものがたんぱく質です。肉や魚のたんぱく質に比べて低カロリーで脂質も少なく、消化吸収にも優れています。

大豆だけでなく、豆腐(油揚げや厚揚げ)・納豆・味噌などの大豆製品や、他の豆類(小豆・いんげん豆・金時豆など)も積極的に料理に取り入れて、いろんな食材からたんぱく質が摂れるといいですね。

14日
バレンタイン



年に一度大切な人へ、お菓子とともに日頃からの思いや感謝を伝えるバレンタインデー。送るお菓子にも意味があり。チョコレートは「あなたと同じ気持ち」、クッキーは「友達でよう」など他にも色々な意味があるので、ぜひ調べてみてくださいね♪