保育や家庭にちょっと役に立つ

令和５年２月
三光幼稚園・三光保育園給食室発行

２月　食育メモ

恵方巻きについて

2月3日に恵方巻きを給食で提供します

節分は、季節の分かれ目を意味しており、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。しかし、今では立春の前日だけを節分と呼んでいます。

節分と言えば…豆まき！ですが、今となっては、恵方巻き！というくらい定番の行事食になってきました。基本的な恵方巻きは、七福神にあやかって７種類の具をお寿司として巻き込んで、無病息災や商売繁盛を願います。

給食の恵方巻きの具は「卵焼き、桜でんぶ、ほうれん草、かんぴょう」を巻き込んでいます。みんなはどんな願い事をするのでしょうね(*^^*)

＜恵方巻きの食べ方＞

① 恵方を向いて食べます。※恵方：その年の幸運を司る神様（歳徳神）がいる方向
　➡今年の恵方は、「南南東」です。

② 切らずにそのまま丸かじり。１人１本食べます。
　➡太巻きを切らないのは、縁を切らないためです。

③ 願い事を思い浮かべて無言で食べます。
　➡食べている最中におしゃべりをすると運が逃げてしまいます。

＜鬼の苦手なイワシとヒイラギ＞

節分には、恵方巻きの他にも柊鰯（ひいらぎいわし）があります。焼いた鰯の頭を柊に刺して戸口に飾ると魔除けの意味があり、柊の葉はのこぎり状になっているので、鬼の目を突いてよせつけないといわれています。また、鰯を焼いた時に出る煙やにおいも邪気を払うとされています。

参考：食育ずかん

～豆腐について～

日本には、大豆から作られる食品がたくさんあります。その中の一つである豆腐は、大豆のしぼり汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。作り方の違いによって、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐といった種類があり、さらに豆腐から油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、高野豆腐などが作られます。大豆は『畑の肉』といわれるようにたんぱく質や脂質を多く含み不足がちなカルシウムや鉄を豊富な健康的な食品です。日本だけでなく中国や韓国をはじめ、アジア全域で食べられています。

２月の給食では、麻婆豆腐、けんちん汁、ほうれん草の白和え、味噌汁などで使用する予定です！ほうれん草の白和えでは、豆腐の優しい味でまろやかに仕上げたいと思います(*^^*)

参考:学校給食