

# きゅうしよくだより

青い鳥保育園

まだまだ寒い日が続きますが、ご飯をしっかりと食べて、たくさん身体を動かして病気に負けない体づくりをしましょう！！

## 今年の節分は 2月2日 です！！

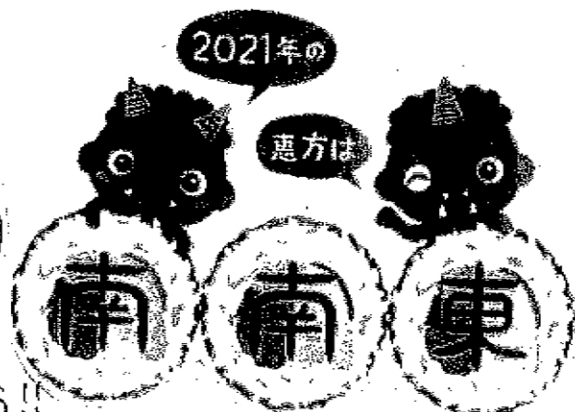
「節分」はその名の通り、春夏秋冬4つの「季節を分けず」時期の事であり、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の年4回あり、「節分」はその前日にあたる日を指しています。

例年だと「立春」となる2月4日の前日である2月3日が「節分」と呼ばれていますが、2021年は暦を定める基準となる太陽の動きの微妙な変動により立春が2月3日であるため、「節分」も2月2日にずれるのです。

「節分」が2月3日でなくなるのは、昭和59年(1984年)2月4日以来37年ぶりですが、さらに2月2日となるのは明治30年(1897年)2月2日以来、実に124年ぶりだそうです😊

### 節分にまつわる食べもの

- ✧ 豆 ... 豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るよくなることがある」といわれているからです。
- ✧ いろし ... いろしの臭みで鬼が近づかないように。
- ✧ 五豆 ... 葉の匂いで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐため。



恵方巻の「恵方」とは、「歳徳神(とくじん)」といって、その年の福をつかさどる神様がいらっしゃる方向のこと。恵方はその年のもっとも良い方向でもあり、その年の恵方に向かって行うことはすべて吉になるとされています。なので、恵方に向かって恵方巻を食べることは縁起が良く、願い事も叶うというわけですよ。

## 恵方巻を食べよう♪

— 節分に恵方巻を食べる意味 —

節分はもともと、鬼を追い出して厄払いするための行事。その節分の日には、縁起のいい七福神にあやかり、7つの具材を使って福を巻き込むという意味がある太巻きを食べるようになります。

### ポークビーンズ

【材料】4人分

- 豚肉.....150g
- 大豆.....1/3カップ
- 玉ねぎ.....1個
- にんじん.....1/2本
- グリーンピース.....大さじ1
- 油.....大さじ1
- トマトピューレ.....大さじ2
- ケチャップ.....大さじ2
- ウスターソース.....大さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/2

【作り方】

- ① 大豆は前の晩に水につけ、翌日やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら1~2分でやわらかくなる。また、水煮沸を使ってもよい)。
- ② 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
- ③ グリーンピースはさやからはずし、塩少々(分量外)を入れてゆで、水にとって少しつけておく。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉と②を炒めて、やわらかくなった①を入れ、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ できあがりに③を飾る。



- ♥ 豆にはタンパク質やカルシウム、鉄、カリウム、食物繊維、マグネシウム、銅などが含まれています。
- ♥ 豆の種類はいろいろあります。ちょっと甘めのうずら豆を使ってもできます。週に1~2回は使いたい食品です。
- ♥ 豆類の料理では、善使いを教えましょう。善でつまめるようになると、「上手になったね」とほめてあげます。

### レシピ紹介

「節分」ということで「大豆」を使ったレシピにします♪  
ぜひ、おうちで作ってみてくださいね!!!

