

給食だより

2月3日の節分について



2月3日は節分です。立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときをいいます。悪いことや厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆をまきました。大豆はマメに暮らせますようにという意味と、豆まきのあと歳の数+1個食べて、1年幸福が続くようにという意味があります。

節分にまつわる食べ物



福茶

福豆が食べきれない場合、飲めば食べるのと同じ利益があるといわれています。福豆3粒・梅干し・塩昆布にお湯を注げばできあがりです。年の数の福豆にお茶を注いだものを飲む場合もあります。



恵方巻き

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年のもっとも良いとされる方向（今年は**西南西**）に向かって無言で一本丸かぶりします。巻きすしを切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。関西地方の風習が全国に広まりました。



イワシ

イワシの臭みで、鬼が近付かないように。



ひいらぎ

葉のとげで鬼の芽を刺して家の中への侵入を防ぐために。



福豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。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い」と言われているからです。



*** 野菜のはたらきと冬野菜 ***

寒さが厳しくなり、体調をくずしやすくなる季節となりました。

野菜は食べることでビタミン・ミネラル・食物繊維などが体内で働き、健康に過ごすことを助けてくれます。

毎日の食事でいろんな野菜を食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

冬の野菜の中で、根菜類（だいこん・ごぼう・かぶなど）は身体を温めてくれる働きがあり、寒い季節に積極的にとりたい野菜です。



はくさい



だいこん



ごぼう



ねぎ



ほうれんそう



れんこん



こまつな



かぶ

野菜を食べやすくする工夫

野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経験をつんでいきましょう。

- ① よく茹でてから調理する・・・苦味をやわらげます。
- ② 油で揚げる・・・油で揚げるとうま味がアップ。
- ③ だしを効かせる・・・だしは子どもも大人も好きな安心する味です。
- ④ うま味のある食材と組み合わせる・・・ツナや竹輪、肉類、貝柱など。
- ⑤ 塩でもみさっと洗ってから調理する・・・きゅうりは塩もみすると食べやすくなります。
- ⑥ しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける・・・ゴマ油なども使うと風味も増します。

苦味などの他に、かたい野菜や葉野菜のように薄くて噛みきれない食材はうまく食べられず、その野菜が嫌いになることもあります。切り方なども工夫しましょう。大人も一緒に楽しんで食体験を重ね、食べ慣れることで次第においしく食べられるようになっていきます。見守っていきましょう。

