



# 給食だより 2月号



令和8年1月30日

しらゆり保育園

松本 園美

立春を迎え、暦の上では春ですが、寒さの厳しい日が続きます。

この時期、風邪やインフルエンザなど、感染症も流行っています。体の抵抗力を強くするためにも、日頃からいろいろな食べ物をバランスよく食べ、睡眠を十分にとり、体をしっかり休めましょう。



## 2月3日は『節分』です



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、立春・立夏・立秋・立冬の前日にそれぞれ存在し年間に4回あります。その意味は文字通り、季「節」を「分」ける日になります。季節の変わり目には邪気（鬼）が来ると信じられていました。しかし現在では節分といえば立春の前日のみを指します。春は1年の始まりとして特に大切にされたようです。

### なぜ豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招く為の風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。「魔滅（鬼を滅ぼす）」につながるという説や、煎った大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるという説があり、豆をまくようになりました。

### 恵方巻とは？



今年の方角は南南東です。

その年の福徳を司る神様がいる方角（恵方）を向いて、願い事をしながら無言で食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで七種類の具材を入れることで「福を巻き込む」ともいわれ、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。

※2/3に給食として幼児組のみ提供します。ぱら組は自分の分を自分で作ります。



### 五平餅

#### 今月のレシピ

- 材料● 約10個分
- 炊いたご飯 300g
- 【甘味噌】
- 味噌 小さじ2
- 料理酒 小さじ1/2
- 砂糖 5g

- 作り方●
- ①甘味噌用の調味料を鍋に入れ、中火にかけ、焦がさないようにトロットとするまで煮る。
- ②炊きあがったご飯をボウルに入れ、水で濡らしためん棒で半潰しになるまで潰す。
- ③1個約30gを丸めて平らにし、オーブントースターで約5分焼き、一度取り出して甘味噌をぬる。
- ④再びオーブントースターで少し焦げめがつくまで焼く。

