

2月

節分と言えば恵方巻き。節分に恵方を向いて太巻きを食べる風習で、福が逃げないように食べ終わるまでは話をせず無言で食べるとよいとされています。具は七福神にちなんで七種類。福を巻き込むという意味があるそうです。ちなみに今年の恵方は東北東です。



七草がゆを食べたよ(^▽^)/



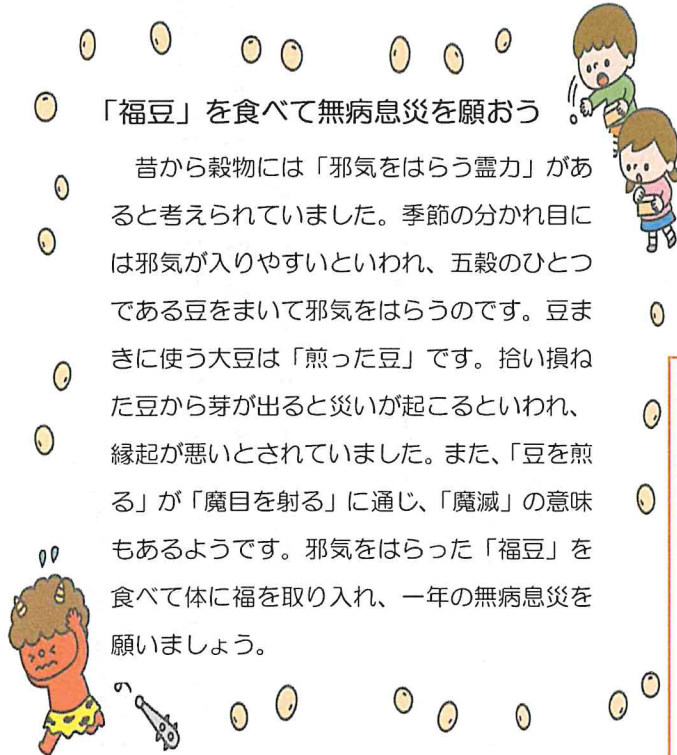
「みどりの入ってる～」
大きな口を開けパクリと食べていた子ども達でした。

1月の行事食! 「七草がゆ」を5日のおやつでいただきました。七草の実物を見ながら行事の言われなどの話を聞きました。七草って知ってるかな!?これは何かわかるかな?の問いかけに、うう〜ん!?大根! 葉っぱ! とそれぞれに答えていた子ども達でした。食べることで健康になること食事の大切さを行事を通して知ることができました。



「福豆」を食べて無病息災を願おう

昔から穀物には「邪気をはらう霊力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいといわれ、五穀のひとつである豆をまいて邪気をはらうのです。豆まきに使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされていました。また、「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気をはらった「福豆」を食べて体に福を取り入れ、一年の無病息災を願いましょう。



防災食って?!
防災食ってどんなのがあるの?いつ食べるのかなあ?!



さくら組さんが、防災食のかば焼きとフルーツ缶を給食で食べました。



おすすめメニュー「にんじんおやき」の紹介
材料: 米・もち米・にんじん・コーン缶・刻みこんぶ・水・酒・醤油

作り方

- 1 にんじんをフードプロセッサーで、細かく刻む。
 - 2 米・もち米(米と、もち米の割合は2合に対し0.5合の割合です)に、水・酒・コーン缶・短く切った刻み昆布(一つまみ)を加えて炊飯する。
 - 3 炊きあがったところに①を加え混ぜてから、食べやすく形成する。
 - 4 表面に醤油を塗って、200℃のオーブンで焼く。
- *ポイント! お米を炊飯する時に昆布と一緒に入れることでごはんには昆布の風味があって、しょう油が少しでもおいしく食べられます。