



2月 食育だより



豊中みどり幼稚園

1年で一番寒い時期ですが、2日の「節分」、3日の「立春」と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう！

節分



本来、節分とは立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、年に4回あります。旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は大晦日に相当する大事な日だったことから、節分といえばこの日をさすようになりました。昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられていました。おなじみの**豆まき**も、1年を元気に過ごしたいという願いから、豆をまいて鬼（病気や災い）を追い払う邪気祓い行事です。他にも「**恵方巻**」を食べたり、「**糺**」を玄関に飾る風習があります。

◆恵方巻とは

恵方巻は、その年の恵方を向いて丸かじりすると願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起のよい太巻きです。恵方巻には、縁起よく七福神にちなんで7種類の具を入れ、巻き込んだ福を逃さぬよう丸ごと1本、恵方を向いて無言で食べるとよいとされています。また、太巻きを鬼の金棒（逃げた鬼が忘れていった金棒）に見立てて、鬼退治ととらえる説もあります。



今年の恵方は**西南西**です。

恵方巻きの食べ方

- ①その年の恵方を向いて
- ②無言で願い事をしながら
- ③最後まで食べる



◆豆まきの作法

鬼を家から追い出すイメージで、「鬼は外」で部屋から玄関の方へ豆を投げ、「福は内」で逆に部屋に向かって豆を投げます。そのあと鬼が戻ってこないようにすぐに扉や窓を閉めます。これを部屋の奥から玄関まで順番に行なっていきます。そして豆まきが終わったら、まいた豆を自分の年齢より1つ多く拾って食べましょう。1つ多く食べるのは、「新年の厄払い」の意義があります。



◆節分の魔除け

鬼は、鰯の生臭い臭いと柊（ひいらぎ）の痛いトゲが大の苦手といわれています。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。



正しい食事マナー

食事のマナーと聞くと堅苦しいものを想像する方も多いと思いますが、一緒に食べる人に不快な思いをさせないことが基本のマナーです。食べ方を見ればその人の人柄がわかるともいわれる食事のマナー。基本的な食事マナーは小さいころから身につけていきたいですね。

◆食事のマナー

- ・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを込めて
- ・食べるときの姿勢や会話内容に気をつけ、みんなが楽しく気持ちよく食べられる雰囲気を作る
- ・好き嫌いせず、残さず食べる（食べ物を大切に）

★食卓は大切なコミュニケーションの場です。家族で楽しく食事をしながら、食事マナーを身につけましょう！



食物となった命への感謝のあいさつ「いただきます」
調理をした人、生産者への感謝のあいさつ「ごちそうさま」



姿勢よく、食器を持って正しい箸の持ち方で食べましょう。食事にふさわしい会話内容で楽しい雰囲気を楽しみましょう。



好き嫌いせず、最後まで残さない食事をしましょう。



旬

野菜 【カリフラワー】

◆栄養

ビタミンC
疲労回復やかぜの予防、またガン予防や老化防止に効果があるとされています。カリフラワーは細胞組織がしっかりしていて、茹でてでもビタミンCの量はさほど変わりません。

カリウム

カリフラワーにはカリウムが豊富に含まれている。カリウムは塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防に効果があります。

◆保存方法

乾燥しないように袋に入れるカラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。



カリフラワーとブロッコリーのマヨ和え

材料（約2人分）

- ・カリフラワー 150g
- ・ブロッコリー 150g
- ・ツナ（油を切る）75g
- ・マヨネーズ 25g
- ・砂糖 小さじ1
- ・黒こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、お好みの固さに茹でます。
- ② ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ ②に①とツナを入れ、和えたら完成です。

