



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、3日の「節分」、4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、「柊籠」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、鬼退治ととらえる説もあります。



今年の恵方は南南東です。



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最後まで食べかる

◆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。その後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、まいだ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」の意味があります。



◆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て、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にしましょう。



好き嫌いせず、最後まで残さない



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かラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。

カリフラワーの和風カレー煮



材料（約2人分）

作り方

- ・カリフラワー 1/2株
 - ・豚バラ肉（薄切り）70g
 - ☆酒 大さじ1
 - ☆しょうゆ 大さじ1/2
 - ☆カレー粉 小さじ1
 - ☆塩 小さじ1/2
- ①カリフラワーは小さめの小房に分け、豚肉は2~3cm幅に切る。
- ②鍋に水2/3カップを入れて火をかけ、煮立ったら①のカリフラワーと豚肉を入れて3分ほど煮る。
- ③☆を加え、さらに2分ほど煮て火を止め、器に盛り付ける。

