給食だより

松島さくら保育園

令和５年１月２５日

２月は節分の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から家の外へ。節分の日は、悪いものや災いを鬼に例えて追い払い、年の数だけ豆を食べると、１年間は無病息災で過ごせると言われています。２月３日は豆まきをして、日本の伝統や風習を通じて、子どもたちの感性を養っていきましょう。

＊窒息、誤嚥の可能性があるので５歳以下の子どもには豆を食べさせないでください。

節分の日は“柊鰯（ひいらぎいわし）”と言って、焼いたイワシの頭を柊の枝にさして玄関に飾っておきます。
それは、「柊の棘が鬼の目を刺すから家に入れない、イワシのにおいを鬼が嫌がって家に入って来ない」からです。どうして節分に豆をまくのか？など行事食を通して、昔からのいわれや、食のもつ意味を、伝承し続けていきたいと思います。

給食では、イワシのすり身を使ったイワシバーグを提供します♪

レシピ

★ イワシバーグ

＜材料＞　４人分

イワシすり身	60ｇ
豚ひき肉	120ｇ
木綿豆腐	60ｇ
玉ねぎ	40g
しょうが	少々
にんにく	少々
パン粉	小さじ4
酒	小さじ1
油	適宜
ケチャップ	適宜

２月のメニューを紹介します。

～節分メニュー～

＜作り方＞

1. 玉ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
2. 豆腐は水気を切ってつぶす。
3. イワシのすり身～酒までを混ぜてよくこねる。
4. フライパンに油を熱して、形成した３を焼く。
5. ケチャップを添える。

大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

２月３日は年長、年中クラスは Cooking で恵方巻を作って食べます。今年の恵方は南南東のやや南です。