

# 給食室の窓から

2021.2

## 今年の節分は2月2日

節分は季節の節目「立春」の前日に行われます。立春は“太陽の動き”に基づいて決められるので、今年の節分は124年ぶりに1日早くなります。邪気の入りやすい季節の変わり目に、無病息災を願って行われている大切な儀式なので、間違えないようにしましょう！



## 節分に食べたいもの

### 【炒り豆】

鬼を追い払うための豆から芽が出ることは縁起が悪いとされ、豆まきには炒ったものを使用します。まいたあとに食べるのは、「福を取り込んで、1年間健康に過ごせるように」という願いが込められています。

### 【節分イワシ】

魔除け・無病息災の意味を込めて、節分に食べる風習があります。イワシの頭に柵の枝を刺して、玄関や軒先に飾れば鬼除けの効果もあります。

## つくしんぼ保育園の節分メニュー

### 【炒り豆ごはん】 幸福な1年を♪

- ・米 2合
- ・炒り 20g
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 少々



1. 普段通りに精米し、炒り豆～塩までを入れて炊飯する。

★味付きの炊き込みご飯の場合、お米が締まりやすいので、水分量を少し増やすとちょうど良い固さに炊き上がります。

### 【イワシのかば焼き】 魔除けにぜひ！

- ・イワシ 3匹
- ・片栗粉 適量
- A 醤油 大さじ1
- A さとう 大さじ1/2
- A みりん 大さじ1/2



1. A を鍋で煮立たせる。

2. イワシに片栗粉をまぶし、170℃の油で4～5分揚げる。

3. イワシが揚がったら、1をからめる。

★少量の油で揚げ焼きにすれば、タレに絡めるだけで簡単です。  
甘辛くてやみつき、人気レシピです♪



## 世界最大級の柑橘「晩白柚」

人の頭ほどの大きさにもなるインパクトある晩白柚は、1月～2月にかけて旬を迎えます。毎年おやつの時に金柑、伊予柑、文旦と並べて、どれが大きくて小さい？という比較も楽しみつつ、晩白柚ならではの酸味を味わってもらっています。とっても立派な皮は、砂糖漬けにして来年度パウンドケーキとして登場します。爽やかな香りが効いて美味しいので、楽しみにしていて下さいね！