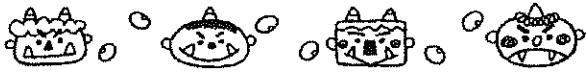


2月 食育だより



例年に比べて今年は暖かい日が続き、乾燥する季節となりました。外出の際は、防寒をしっかりと、栄養満点な食事で体調を整えましょう。手洗い・うがいもしっかり行い、たくさん睡眠をとってこの冬を乗り切りましょう。



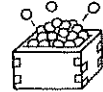
節分（2月3日）

節分には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので節分といえば立春の前の日を指すようになりました。節分には、恵方に向けて巻き寿司を無言のまま食べると縁起が良いといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神様のいる場所のことで、毎年変わり、今年は「南南東」です。具材は七福神にあやかり七種類の具を入れると良いとされています。

節分に食べるもの

- ・恵方巻き・・・節分に恵方に向けて願い事を思い浮かべながら丸かぶりし、無言で食べきると願い事が叶うとされています。
- ・大豆・・・煎り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の歳の数（または歳の数+1粒）食べて、1年の健康や無事を祈ります。
- ・いわし・・・ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭をさしたものを家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。

レシピのご紹介 ～いもようかん～



<材料>

- ・さつまいも…40g
- ・スキムミルク…5g
- ・寒天…1g
- ・砂糖…10g
- ・水…50g

<作り方>

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて適当な大きさに切り、しばらく水に浸してアクを抜き、ひたひたの水でやわらかくゆでる。ゆであがったら水をきり、スキムミルクを混ぜながら丁寧につぶしておく。
- ② 寒天はよく洗い、水に浸しておく。もどいたら水気をよくきり、小さくちぎって分量の水で煮溶かし、完全に溶けたら砂糖を加える。
- ③ ①の中に②を加えてよく混ぜ合わせ、なじんだら型に流し入れて冷やし固める。