

令和 6 年 1 月 31 日

たちばな保育園給食室

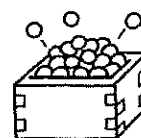
2月は「立春」を迎え暦の上では春になりますが、まだ寒い日が続きます。この時期は急に寒くなり風邪をひきやすくなります。うがい・手洗い・早寝・早起き・朝ごはんを丈夫な体をつくり寒い冬を乗り切りましょう。

節分（2月3日）今年は「東北東」



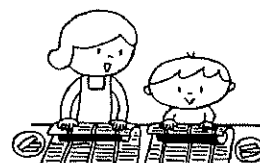
「節分」とは、季節が始まる節目の前日のことをいい、2月3日の節分は春の始まりである「立春」の前日です。立春を新しい年の節目と考え、昔は鬼の仕業といわれていた前年の病気や災難を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として豆まきをします。

#### \*節分の食べ物\*



- ・大豆…生でまくと芽が出て縁起が悪いとされるため煎った豆を使います。  
大豆のタンパク質は肉に比べて低カロリー。食物繊維も多く含まれています。
- ・いわし…焼いたいわしの頭を、ひいらぎの枝に刺して魔除けにします。いわしの臭いとひいらぎの針のように尖った葉先で鬼を追い払います。  
いわしなどの青魚には血液サラサラ効果があります。
- ・恵方巻き…具材は七福神にちなんで七種類用いると良いとされています。恵方は「歳徳神（とくとくじん）」というその年の福をつかさどる神様がいらっしゃる場所です。

#### レシピのご紹介 ～あけぼのケーキ～



##### <材料一人分>

- ・ホットケーキミックス…20g
- ・卵…6g
- ・砂糖…1g
- ・トマトジュース…13g

##### <作り方>

- ① ボールの卵を割りほぐし、砂糖を加え、軽く泡立てトマトジュースを入れる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、ざっくり混ぜ合わせアルミカップに流し込み、よく蒸気の上昇した蒸し器で、強火で10分蒸す。

※蒸し物をする時は、ふきんを掛けておくと水滴が落ちずに綺麗に出来上がる。  
※トマトジュースの代わりに野菜ジュース、オレンジジュースを使ってもよい。

