



食育だより

△▼2月3日は節分です▼△

節分とは、季節の節目となる日のことで、季節が冬から春に移り変わる時です。節分の豆まきは、新年に福を呼び込み、「邪気=鬼」を払うために行われます。

今年の恵方は・・・

「北北西」



恵方に向かって、願い事を思い浮かべながら丸かじりし、言葉を発せずに最後まで食べきると願い事が叶うとされています。

節分の行事食・・・



2月3日の節分では、

「大豆とひじきの炊き込みご飯」

「鰯のかば焼き（乳児組は鱈を使用します）」

“鬼”をかたどった、「鬼クッキー」がでます♪

節分はどうして鰯を食べるの？

いわしは、カルシウムやマグネシウム、DHAなど栄養価の高い魚です。

いわしを焼くときに出る煙や強い臭いで邪気を払う、またいわしを食べると、体内の「陰の気を消す」といわれています。2月3日は旧暦の大晦日で、寒い時期に無病息災の儀式として栄養価の高いいわしを食べることが定着したといわれています。



イワシのかば焼き

- ・いわし（ひらいたもの） 4切
- ・片栗粉 適量
- ・濃口醤油 25cc
- ・みりん 25cc
- ・酒 8cc
- ・砂糖 15g
- ・水 5cc



- ・いわしは水分をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ・小鍋に調味料を全て入れ、火にかける
- ・揚げた鰯をタレにからめる

