

食育だより

令和6年2月
太田東保育園

寒さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。季節の変わり目は体の調整が難しく体調が崩れやすい時期になります。早寝、早起きなど生活リズムを整えて健康的に過ごしましょう。

桃の節句

もうすぐひなまつりがやってきます。保育園にも子どもたちが作った雛人形が沢山飾られています。ひなまつりには蛤のお吸い物やちらし寿司、ひなあられや菱餅など色鮮やかなものを食べます。特に菱餅に使われている桃、白、緑はそれぞれ、生命、雪の大地、木々の芽吹きを表しているという説があり、これから春になってゆくことを表しているようです。



旬のおさかな

魚に春と書いて鰯(さわら)。これから脂がのっておいしくなります。今回は鰯のレシピをご紹介します。

・材料

鰯…60g (大きめ1切れ)

砂糖…小さじ1

しょう油…小さじ1/2

酒…小さじ1/2 強

みそ…小さじ1/2

ごま…一つまみ

作り方

1. 調味料を混ぜ、鰯を20分ほど

漬け込む

2. 漬け汁をきり、グリル又は油をひいたフライパンで両面を焼く

3. ごまを表面にまぶす

食育の日

今月の食育は節分についてのお話をしました。

節分は季節を分ける日のことをいい、今では一年の始まりとなる立春の前の日を指すことが多いです。新しい年が始まる前に邪気を払うため豆まきや柊鰯を飾ります。

豆まきで使う豆は福豆と言いい、煎った大豆を使います。これは芽が出ないようにするためです。保育園では丸めた新聞紙などを使い、豆まきをしますが、豆まきのあと、自分の歳の数だけ豆を食べると一年健康に過ごせるとされています。

その他にも門前などに鬼が嫌う柊に焼いた鰯の頭をさした柊鰯を飾る習慣もあります。最近では恵方巻を食べる事も多くなりました。地域によっていろいろな節分を迎えますが、伝統をしっかりと伝えていきたいですね。

