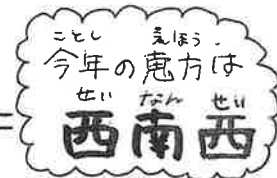


朝晩、まだまだ寒い日が続きますが2月は「立春」です。
しかし1年で一番寒いのがこの2月です。旬の食材や温かい汁物などを食べて体を温め、
風邪などをひかないように過ごしましょう。

来月で今年度は終わり、こども達は卒園・進級・入園しますね。
こども達の成長の手助けの一つでもある給食も精一杯作りたいたいと思っていますので、最後まで
までよろしくお願い致します。

えほうまき 恵方巻



恵方巻とは、福を巻き込むという意味がある巻き寿司のことです。今年は、2月
2日の節分の日に食べます。

★恵方巻の食べ方★

1、太巻きをひとりにつき1本準備する

縁が切れたり、福が途切れたりしないように包丁で切ってはけません。
七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。
巻き寿司を鬼の金棒に見立て、退治するという意味もあるそうです。



2、恵方を向く

恵方とは、「歳徳神」のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。

3、願いごとをしながら、黙々と最後まで食べきる

しゃべりながら食べると運が逃げてしまうので、食べ終わるまではしゃべらないようにしましょう。さらに、目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあります。



※あくまでも決まり事ではありません。こどもには食べやすい大きさに切ってあげて、のどに詰まらないようにしましょう。楽しみながらみんなで食べてみてくださいね。

やさいた 野菜を食べやすくする工夫

- ①よく茹でてから調理する…苦味をやわらげます。
- ②油で揚げる…うま味がアップします。
- ③だしを効かせる…だしは安心する味です。
- ④うま味のある食材と組み合わせて調理する…ツナや竹輪、肉類、貝類など。
- ⑤しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける…ゴマ油などを使うと風味も増します。

