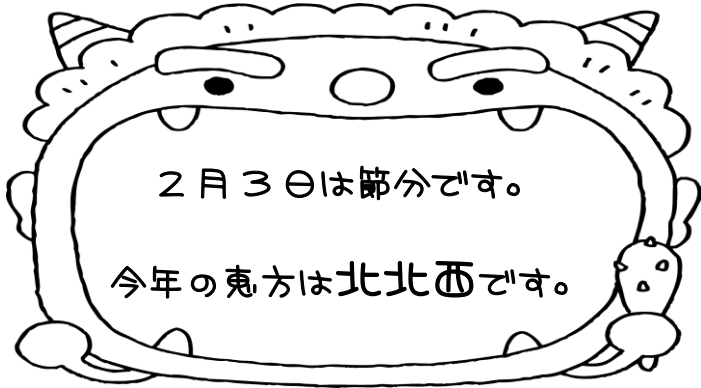




2月 きゅうしょくだよ！



1年で最も寒い月といわれる2月ですが、光は日ごとに明るさを増し、春の訪れを感じさせます。まだまだ風邪のはやりときです。今までひかかった子も、油断することなく十分注意しましょう♪



2月3日は節分です。

今年の鬼方は北北西です。

柇と鰯



柇は葉にとげがあり、そのとげを鬼が嫌がって家に入って来るのを防ぐそうです。鰯は焼いた時の匂いが強いことから、その匂いを嫌って鬼が逃げ、家に近づかないので焼いたり煮たりして食べると良いといわれています。

豆まき

昔から季節の変わり目になると“鬼”が生じると考えられており、その鬼を追い払うために豆まきが行われるようになったといわれています。そのまかれた豆を食べることで、体が丈夫になり風邪ほどにかかりにくいという言い伝えがあります。

巻きずし

巻きずしは“巻く”ということから“福を巻き込む”“切らずに丸かぶり”することから“縁を切らない”という意味があるため、縁起物として食べられています。また黒くて太いことから、鬼の金棒に見立てて、鬼を退治するという意味も込められています。お願い事をしながら、無言で丸かぶりしましょう！



☆すぐできる！冬が旬の白菜をつかったレシピを紹介します！！☆

～・～・白菜とツナのサラダ～・～

＊材料(2～4人分)

白菜 1/2株(小さめ)

ツナ缶 1缶

すりごま 大さじ1～2(お好みで)

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

＊作り方

1. 白菜は4～5ミリ幅くらいに切る。(保育園では子どもたちが食べやすいように芯の部分は小さめに切っています！(^^)！)
2. 切った白菜を湯がく。(蒸してもOKです) 湯がいてしんなりしたら、水にさらして冷ます。冷めたらしぼってしっかり水気をきる。
3. 水気を切った白菜と、油をきったツナと混ぜる。(ツナの油が少し残っていても大丈夫です)
4. 3にめんつゆとすりごまを入れてよく和えたらできあがり！

ツナが入ることですごく食べやすくなります。お家でもぜひ作ってみてください！

