

# 食育だよ

## ★2月2日は節分の日です

節分とは「季節を分ける」という意味で、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。一年の始めと考えられている立春を「新年」、その前日である節分は「大晦日」として、前年の邪気をはらうという意味と、季節の変わり目は天候が不安定で病気にかかりやすいため、鬼（病気）を追いはらうという意味をこめて、節分の日には豆まきをしています。

- 柗の葉：ギザギザの葉で鬼が家の中へ入ってくるのを防ぐため。
- いわし：いわしの臭みで鬼が近づかないようにするため。
- 豆まき：生の豆は拾い忘れて芽が出ると縁起が悪いので、炒り大豆を使います。
- 恵方巻：福を巻き込むという意味で巻き寿司になり、「縁を切らない」ように、包丁で切らず、丸ごと食べるようになったそうです。今年の恵方は「西南西」です。



エンゼルの給食でも、2月3日（月）は節分メニューをいただきます。「赤鬼ごはん」は、すりおろした人参を入れて炊いた赤い色のごはんの上に、いんげんやちくわ、きざみのりなどを使って、乳児は保育士に、幼児では子ども達に、鬼の顔を作ってもらおうと思っています。どんな顔の鬼が出来るか楽しみです。

「歳の数だけ節分豆を食べると健康になる」という風習がありますが、節分の豆は喉や器官に詰まることによる窒息や誤嚥、肺炎、気管支炎などを引き起こす危険があります。節分の豆だけでなく、ピーナッツや枝豆、炒り豆、アーモンドなど、固くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。



## ★献立紹介

### 小学校の野菜カレー 2月14日(金)

給食に「小学校の野菜カレー」が登場します。11月に5歳児さんが小学校の給食体験で食べたカレーをエンゼルでも作ってみました。お兄さんやお姉さんたちも小学校で食べている野菜たっぷりのカレーです。

### 世界のごはん 2月20日(木)

今月はタイです。給食に「ガパオ風ライス」と「タイ風スープ」が登場します。ガパオライスは東南アジアのタイの料理です。日常的に食べられる料理の一つで、鶏肉とバジル、野菜などを炒めた具材をごはんにかけて食べる丼のようなメニューです。たっぷりの油で焼いた目玉焼きを乗せて食べるのが一般的ですが、エンゼルでは目玉焼きなしでいただきます。タイ風スープは野菜たっぷり、ほんのり酸味のあるスープです。どちらもお楽しみに。



ガパオ風ライス

タイ風スープ

「ガパオ」とはバジルというハーブを意味します。タイではホーリーバジルというクセのない爽やかなハーブを使いますが、エンゼルでは風味付けに乾燥バジルを使います。

タイ料理はハーブや香味野菜をたっぷり使い、辛み・酸味・塩味・甘味を組み合わせた味付けが特徴です。世界三大スープのひとつであるエビのスープのトムヤンクンや、独特の風味があるタイカレーなどが有名です。