



給食だより

2月号



2021年2月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

節分の行事食

今年は、124年ぶりに立春が2月3日になったので、立春の前日に行う節分が2月2日になりました。

節分は、「立春」の前日で旧暦では大晦日(おおみそか)に相当する大切な日なので、様々な邪気払いの行事が行われます。節分の食べ物にも邪気払いや福を呼ぶ願いを込めたものが多いです。

節分そば

旧暦では節分は大晦日のようなものなので、大晦日の年越しそばのように、節分にもそばを食べる習慣がみられます。



福茶

お正月の三が日にも飲むことがある「福茶」。「おめでたいの梅」、「喜ぶ」の昆布、「まめまめしく」の豆が揃った縁起物で、豆は3粒入れます。節分の豆を食べる代わりになるそうです。

けんちん汁・こんにゃく料理

関東地方には、節分にけんちん汁を食べる地域があるそうです。また、冬至や、大晦日、節分などの大切な節目にこんにゃく料理を食べて、体の中をきれいにするのだそうです。

いわし料理



鬼はいわしのおいとヒラギのトゲが苦手とされていて、節分にはヒラギに焼いたいわしの頭を刺した「焼嗅(やいかがし)」を玄関先に飾る風習があります。これにちなんで、いわし料理を食べる風習もあります。

寒くてもきちんと手洗いをしましょう。

寒い季節の水での手洗いはサッと済ませたくなりますが、冬場の手洗いは、風邪や感染症予防に効果的ですので、しっかり洗うようにしましょう。洗い残しの多い、指先や指の間もよく洗いましょう。

食事の前は、特によく洗いましょう！



汚れが残りやすいところ

