



ことし せつぶん がつ にち 今年の節分は2月3日です！

「春」の始まりの立春！その前日のことを節分と言い、旧暦では、年の変わり目になります。

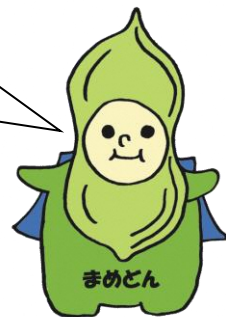
一年を無事に過せるように、邪気をはらう思いがこもった風習のご紹介です。



まめ 豆まき

「鬼は外、福は内～」、炒った豆をまき、邪気である鬼を追い払い福を呼び込みます。年の数だけ食べると健康になるとも言われますが、豆がのどにつまるなどの危険がある為、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

園内では、誤ってまいた豆を食べてしまわないように、丸めた紙で行っています。



ずし まるかぶり寿司

福を巻き込むという意味の巻き寿司で、恵方巻などとも呼ばれています。その年の恵方(良い方向:今年南南東)に向き、願い事をしながら食べ終わるまで黙って食べる習慣があります。

海苔がのどにつまる危険もある為、御注意ください。
※海苔の代わりに、うす焼き卵にして食べやすくする方法もあります。



☆大切な日本の伝統行事のひとつです。みんなで縁起をかつぎ、楽しみませんか♪

た もの まめ さいしゅうかい 食べ物の「豆」って？……………【最終回】

これまでに「食べ物」について、シリーズで御紹介してきましたが、いよいよ最終回となりました。今回は、「豆」のおはなしです。



「豆」と「種」は、ちがう！

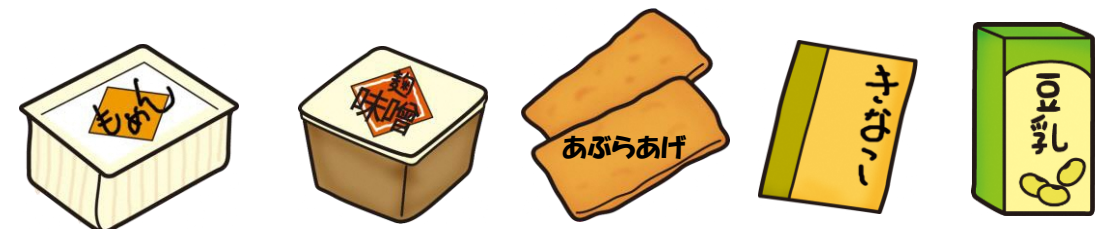
「種」は植物の種子の総称で、「豆」は、マメ科の植物である大豆や枝豆、小豆などにできた種子のことです。緑や白、紫、黒などの色をしています。

ピーナッツは、「豆」？

「豆」は、さやという袋状の殻の中に入っているのので、ピーナッツもマメ科です。しかし、一般には殻が硬く、栄養成分もよく似たナッツ類にされることが多いです。

「豆」が使われている食べ物って？

身近なところでは、大豆の加工品である豆腐やみそ、あぶらあげ、きな粉、豆乳などがあり、小豆を煮てつくるあんこも給食で提供しています。



☆ひとそれぞれ好みもちがいますが、いろいろな種類の「食べ物」があるので、偏らないように組み合わせて食べましょう♪