

# 食育だより

## 2月

令和4年2月1日  
かすみ台第一保育園

春とは名ばかりの厳しい冷え込みが続いています。  
2月は1年の中で気温が低く、体調を崩しやすい季節です。  
病気への抵抗力をつけるため、給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れていきます。ご家庭でも、根菜類を中心に献立を考えるとよいでしょう。

## 福を呼ぶ 豆まき

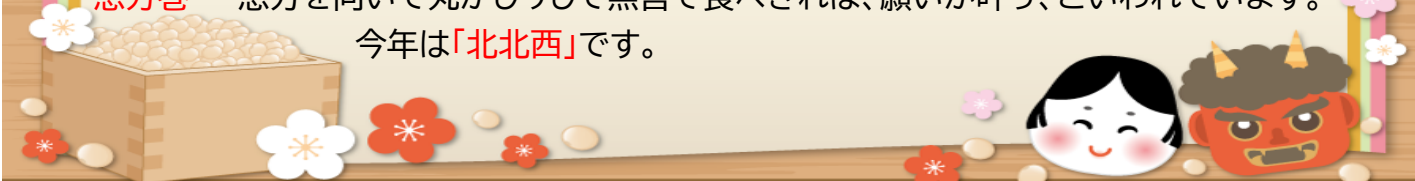
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良を払い、福を呼び込むために行います。鬼をやっつけるために使われるのが「大豆」。生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。

・福豆・・・「魔を滅する＝マメ」

・柊(ヒイラギ)の枝にイワシの頭を刺した「柊鯛」・・・イワシは焼いた時の臭いで鬼を遠ざけるとも、または臭いで鬼をおびき寄せてヒイラギで刺すためとも言われています。

・恵方巻・・・恵方を向いて丸かじりして無言で食べれば、願いが叶う、といわれています。

今年は「北北西」です。



## おこと汁

旧暦の2月8日の「事八日」(ことようか)に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりの、みそ汁が「お事汁」です。

別名「六質汁」(むしつじる)とも呼ばれ、芋、大根、人参、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類を入れて作ったみそ汁です。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、寒い季節に体の芯から温まる伝統の健康長寿食と、いえますね。

### 2月の旬の食材

ブロッコリー・カリフラワー・大根・白菜  
ほうれん草・かぶ・水菜・デコポン・いちご  
いよかん・あんこう

## 初午とお稲荷様

節分以降で一番最初の午(うま)の日はお稲荷様の誕生日ともいわれています。お稲荷様は、日本でも有名な神様のひとつ。主にきつねの形をした像などで祭られています。これはお稲荷様の使者がキツネであることからお稲荷様の像をキツネでイメージしたそうです。

お供えするものとして、キツネの好きな油揚げが使われていたことから、油揚げに酢飯を詰め込んだもの。

「稲荷寿司」と呼ばれています。  
今年の初午は2月10日(火)です。

