



2022年 2月 1日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。2月にある節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあるそうです。毎日の食事で栄養のあるものを食べ、寒さを乗り切りましょう。



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（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



恵方巻きってなに？

節分にその年の恵方（吉方）を向いて食べると縁起がいいとされる太巻き寿司。「縁を断ち切らない」ように切り分けず、無言で願い事をしながら1本を丸かじりする。七福神にちなみ7種類の具材を巻き込むとより良い。正確な起源は不明で、江戸時代末期に大阪の船場で商売繁盛の祈願として始まったとする説など諸説ある。

今年の恵方は・・・

北北西



今月のレシピ「ハニースパイチキン」

- 材料**
- ・鶏もも肉…50g
 - ・食塩…0.2g
 - ・にんにく…0.1
 - ・濃口醤油…1g
 - ・はちみつ…2g
 - ・カレー粉…0.1g
 - ・片栗粉…1g
 - ・油…3g

作り方

1. 鶏肉に塩、にんにく、しょうゆ、はちみつ、カレー粉を絡めて漬け込む。
2. 1に片栗粉をまぶして、油を敷いたフライパンで弱火～中火で焼く。（中まで火が通るように）

旬の食材

カリフラワー キャベツ
ブロッコリー ごぼう
こまつな セロリ
オレンジ はっさく