



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが二月です。

風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐにうがい、手洗いをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

なぜ節分に恵方巻きを食べるの？



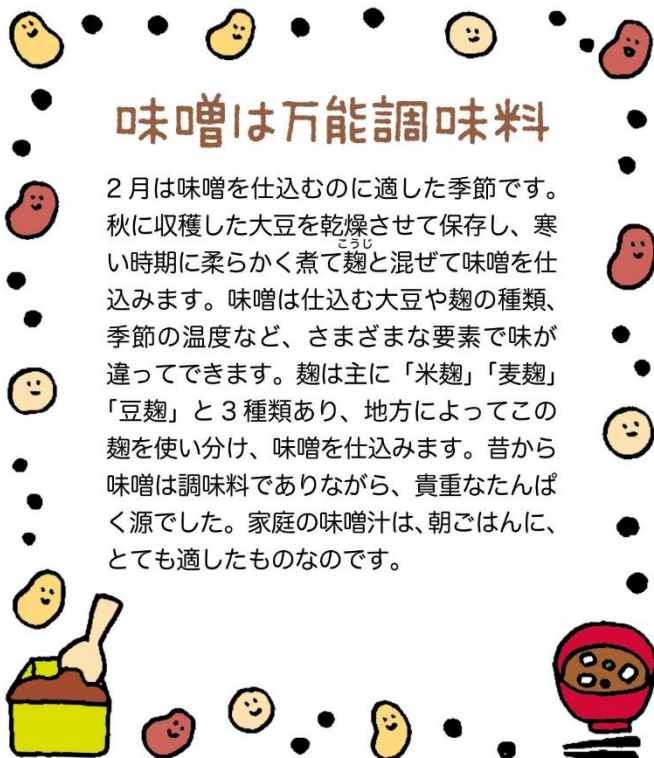
恵方とは神様がいらっしゃる方向を意味します。

今年の方角は「南南東」になります。節分に恵方巻きを食べる風習は、昔は関西圏のみでしたが、最近ではコンビニやスーパーなどでよく出回るようになり有名になりました。神様のいる方向を向いて、恵方巻きを食べながらお願い事をして今年一年の幸せを呼び込みましょう。

どうして節分に豆をまくの？



米よりも粒が大きく、悪霊を祓うのに最適であることや、魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）にも通じます。豆まきに用いられる豆は炒り豆でなくてはいけません。これは生の豆を使って拾い忘れたものから芽がでてしまうと縁起が悪いとされているからで「炒る」が「射る」にも通じます。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したもののなのです。

豚汁作りをしました



3歳	・こんにやくをスプーンで小さくする
↓	・小松菜を手でちぎる
4歳	・ねぎをはさみで切る
↓	・大根、人参の皮をピーラーでむく
5歳	・ごぼうをピーラーでさがきにする
↓	・大根、人参を包丁で切る

子ども達が一生懸命、野菜の下ごしらえをしてくれました。

どのクラスもとても上手で楽しく作業が出来ました。具たくさんのおいしい豚汁をみんなで美味しくいただきました。



栄養士 後藤