



給食からのおたより



平成28年度 面川報徳保育園

「福は内」「鬼は外」節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい
う季節の変わり目を意味します。寺社や家々では掛け声とともに、豆まきが行われま
す。これは、中国から伝承したもので、災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むとい
う願いが込められてきた風習です。



恵方巻きの由来



恵方巻きとはどんな由来があるか知って
いますか？毎年、節分と同様に恵方巻きを
食べているお家もあるでしょう。
恵方巻きには「縁を切らない」という意味
が込められています。また、七福神にちな
んで、かんぴょう・きゅうり・伊達巻・うなぎな
ど七種類の具材が入れられ、福を巻き込
むという意味もあります。
今年の方角は北北西に向かって食べると
福を招くそうです。お家で食べる人は残さ
ず美味しく味わって食べましょう。



豆の効果



豆は頭は頭がよくなるレシチンをはじめ
めとする良質なタンパク質、骨や歯に良
いカルシウムなどが含まれています。
炒り豆や煮豆をよく噛んで筋肉を動か
すことで、脳の血液循環がよくなります。
今月は「節分」があります。自分の数え
年の数だけ豆を食べると、一年間病気に
ならないで健康にいられるといわれます。
この機会に、豆の美味しさもかみしめて
みましょう。



材料（子ども1人分）

- じゃが芋…50g
- 人参…20g
- 玉ねぎ…30g
- だし汁…12g
- 牛肉…20g
- 砂糖…1.4g
- みりん…0.8g
- しょうゆ…1.8g
- 焼き豆腐…20g
- グリーンピース…3g



作り方

- ①じゃが芋は、さいの目切りにする。
- ②人参は、いちよう切りにする。
- ③焼き豆腐は、じゃが芋の大きさのさいの目に
そろえる。
- ④玉ねぎは、うす切りにする。
- ⑤鍋に、だし汁を入れAを加えたところに、切
りそろえた材料と牛肉を入れ、落としぶたをし
て汁が少なくなるまで煮含める。
- ⑥煮あがったところにグリーンピースを散らす。

ミニレシピ すき焼き風煮

今月の給食目標

食事のマナーを
身に付けよう！



8日（水）お誕生会
17日（金）十日市ごっこ



※8日（水）17日（金）は、お弁当包み
に箸だけを包んで持たせて下さい。

