



「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。

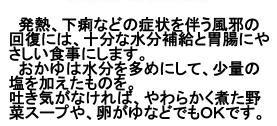


恵方巻きとはどんな由来があるか知っていますか?毎年、節分と同様に恵方巻きを食べているお家もあることでしょう。 恵方巻きには「縁を切らない」という意味が込められています。また、七福神にちなんで、かんびょう・きゅうり・伊達巻・うなぎなど七種類の具材が入れられ、福を巻き込むという意味もあります。 今年の方角は西南西に向かって食べると福を招くそうです。お家で食べる人は残さず美味しく味わって食べましょう。

豆は頭がよくなるレシチンをはじめと 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、 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。







お誕生

※7日(金)は、お弁当包みに箸 だけを包んで持たせて下さい。





000 FOR STATES 《材料子供1人分》 鶏ひき肉 25g ·木綿豆腐 30g •人参 5g •長ネギ 10g 《作り方》 ・玉ねぎ 10g ①豆腐は軽く押し、水気を切っておく。 ・パン粉 4g ②長ネギ、玉ねぎ、人参はみじん切り。 •牛乳 6g ③ボールに①、鶏ひき肉、②、Aを入れよくこねる。 A→卵 5g ④鉄板に油をしき、③を広げ、いりごまを一面にふり、1 ▪味噌 4g 80度に温めたオーブンで30分焼く。(フライパンでも大 - 砂糖 1g 丈夫です。) ・白いりごま ⑤竹ぐしを刺して汁が透き通ったらできあがり。 1g