

給食からのおたより



令和2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。



もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、一年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみを指すようになりました。大みそかともいえる節分の日には、前の年の邪気を祓うための行事が行われます。豆まきもその一つで、「魔目（鬼の目）」に豆を投げて「摩滅（魔を滅する）」という意味があるともいわれています。

●福は内、鬼は内

「鬼は外」といわない豆まきもあります。東京雑司ヶ谷の鬼子母神は、お祭っているのが鬼子母神なので「鬼は外」とはいいません。奈良吉野の金峯山寺蔵王堂では「福は内、鬼も内」といって全国から追われてきた鬼を迎え入れ、改心させるそうです。



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

2月の行事

5日（金）誕生会



材料（子ども1人分）

ぶり…40g
しょうが汁…適量
みりん…1.5g
しょうゆ…1.5g
油…0.5g



作り方

- ①魚にしょうゆ、みりん、しょうが汁で下味をつける。
- ②油を敷いた天板に魚を並べ、170℃位で15位焼く。

ミニレシピ ぶりの照り焼き