

# ゆらりん給食だより

2021年度2月1日  
ゆらりん豊四保育園  
栄養士 柏崎

立春を迎え、暦の上では春といっても、  
まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザ、  
ノロウイルスの流行が起こりやすい時期です。  
体の抵抗力を強くする為にも食事をしっかりと摂り、  
生活リズムを整え、十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



## 2月3日は節分です

節分とは、立春の前の日の事を言い、  
季節の変わり目には鬼がやってくると考えられて  
いました。

そのため、鬼を追い払い無病息災を祈る為、  
豆まきが節分の行事になったとされています。

### 『豆まき』

「鬼は外！福は内！」の掛け声で、  
鬼を追い払い福を呼び込むために  
豆をまきます。

また、年の数だけ豆を食べると、  
その年を健康に過ごせると言われています。

### 『鰯とひいらぎ』

鬼は鰯の生臭いにおいや棘のあるひいらぎの葉  
を嫌うので、鰯の頭をひいらぎの葉に刺して玄關  
に飾ると良いとされています。

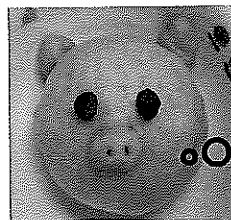
## 恵方巻き

恵方巻きは節分に恵方を向いて無言で食すと  
縁起が良いとされていますが、いくつかルールがあ  
ります。

- ①1人1本の恵方巻きを用意します。  
切り分けることは、福を切ってしまうことになる  
為一人一本食べます。  
七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが  
好ましいとされています。
- ②その年の神様がいらっしゃる方角、恵方を向いて食べる。  
2022年の方角は北北西です。
- ③願い事をしながら、黙々と最後まで食べる。  
しゃべると運が逃げてしまうので食べ終わるまで  
口をきいてはいけません。

## 1月のおすすめレシピ

### 肉まん



材料 肉まん10個分

小麦粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ2/3
油	小さじ2
豚ひき肉	200g
干しいたけ	1/2枚
長ネギ	1/3本
ごま油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1

### 『作り方』

- ①干しいたけは水で戻しておく。  
干しいたけ・長ネギをみじん切りにする
- ②豚ひき肉・干しいたけ・長ネギ・ごま油・  
しょうゆ・砂糖・片栗粉を混ぜ、  
肉ダネを作る。
- ③小麦粉・ベーキングパウダー・イースト・  
砂糖を混ぜ、ぬるま湯を入れ混ぜ、  
生地を作る。
- ④生地を20分寝かせて、ガス抜きし  
一人分にわけろ。
- ⑤生地を平たくのばし真ん中に肉ダネをのせ  
端の生地をつまんで中央をしっかりくっつけ  
15分程度2度寝させる。
- ⑥蒸し器で15分から18分蒸す。

1月14日の誕生日会のおやつのお肉まんはみんな美味しいと言いつつ食べていました

## うさぎ組の食育

うさぎ組では旬の野菜の白菜を使用し、小さくちぎったり匂いをかいだりしました。  
芯の固い部分をちぎるのに苦戦している子もいて、ちぎれたら嬉しそうに「できた！」と教えてくれました。

