

号外編

# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でんこん丸



少し遅くなりましたが、皆様あけましておめでとうございます。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

今年は「with コロナ」ということで、年末年始の休暇をずらして取られたり、初詣を分散して行かれたり、帰省ができなかったりと、いつもとは違う年末年始を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。緊急事態宣言も出され、まだまだ今まで通りの生活、というわけにはいきませんが、手洗いを徹底し、おいしく食べて今年も元気に過ごしましょう。

## 今年の節分は2月2日です～食文化継承に関する取組の推進～



今年の「節分」は2月2日となります。節分が2月3日でなくなるのは昭和59年2月4日以来37年ぶりで、2日になるのは明治30年2月2日以来124年ぶりとなるそうです。

そもそも、「節分」とは、各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。現在では、立春の前日が節分と言われています。立春は、1年を太陽の動きに合わせて24等分した「二十四節季」の1つで、日には固定ではなく、変動します。(国立天文台が天文観測に基づいて定めている。)

鬼を追い払う行事は、「おにやらい」という宮廷の行事が発祥と言われています。また、節分の日に行う「豆まき」には、「鬼を打ち払う」と「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という2つの意味が込められています。

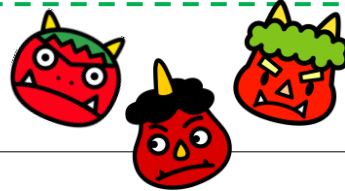
★注意★ 誤嚥事故防止のため、注意しましょう

1. 豆やナッツ類は、3歳ごろまでは、食べさせないでください。
2. 3歳以上の子どもの誤嚥をしないように食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べさせるようにしよう。
3. 節分の豆まきをした後、子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しよう。

作ってみよう!

### おにさまランチ

公立保育園の給食レシピより提供いただきました。



【材料(8人分)】※子どもの分量

米	360g
鶏ひき肉	64g
A にんじん	1/3本
A ピーマン	1個
たまねぎ	1/2個
有塩バター	小さじ1
B 塩	小さじ1/3
B 酒	小さじ1/2
固形コンソメ	1個
中華麺	1玉
油	小さじ1
ウスターソース	小さじ4
ウインナー	8本
さやえんどう	8枚
焼き竹輪	1本
ケチャップ	チューブを使用

【作り方】

- ① Aの野菜をみじん切りにする。
- ② バターを熱し、鶏ひき肉とピーマン以外の野菜を炒めて、Bで味付けする。
- ③ といだ米に分量の水と鶏ひき肉、コンソメを加えて炊く。
- ④ ③が炊き上がったら、さっと茹でたピーマンを加える。
- ⑤ 中華麺を油で炒め、ウスターソースで調味する。
- ⑥ ウインナーは茹でて、縦半分に切る。
- ⑦ さやえんどうは筋を取り、茹でて、斜め半分に切る。
- ⑧ 竹輪は輪切りにし、から炒りする。
- ⑨ ④のご飯を四角に型どりし、写真のように顔のパーツを並べる。
- ⑩ 最後にケチャップで鬼の口を書く。



《1人分の栄養価》

- ・エネルギー 305kcal
- ・たんぱく質 8.8g
- ・脂質 8.2g

【写真提供：鹿児島市立真砂保育園】

