

食事だより 行事食…節分



いわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。

旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦では2月3、4日に当たります。



「園児わくわく行事食」西田奈保子（芽ばえ社）参考

伝統食、知ってますか？

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）をおいはらうのです。



飾りについて

いわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近づかないように、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。



こんな行事食を作っています

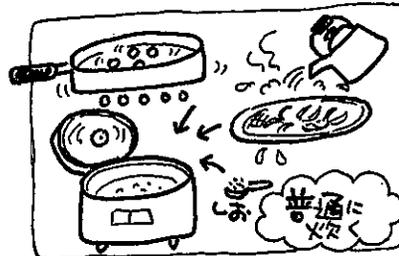
献立 { やこめご飯
みそ汁または豚汁
いわしのしょうが煮
おひたし
果物

●やこめご飯●

【材料】（1人分・すべて可食量）
米……………50g 水……………65cc
だいず……………5g 塩……………0.4g
じゃこ……………3g

【作り方】

- 1 だいずはフライパンで気長に煎る。じゃこは熱湯をかける。
- 2 米に1、塩を入れ、普通に炊く。



●いわしのしょうが煮●

【材料】（1人分・すべて可食量）
いわし……………1尾 しょうが……………0.5g
しょうゆ……………5g 三温糖……………4g
水……………50cc

【作り方】

- 1 圧力鍋で、いわしを骨まで食べられるように煮る。
- 2 圧力をぬいて、味を含ませるようにそのまま5分くらいふたを取って煮る。



●みそ汁●

【材料】
（1人分・すべて可食量）
水 150cc
けずり節 3g
豆腐 20g
わかめ 3g
長ねぎ 5g
みそ 10g

●豚汁●

【材料】
（1人分・すべて可食量）
水 150cc
けずり節 3g
豚肉 10g
だいこん 30g
にんじん 10g
さといも 10g
ねぎ 5g
豆腐 20g
みそ 10g

●おひたし●

【材料】（1人分・すべて可食量）
ほうれんそう 30g
にんじん 5g
しょうゆ 2g
プチトマト 30g（添える）

●くだもの●

【材料】（1人分・すべて可食量）
いちご 40g