



2月3日(土)の「節分」は春の始まり「立春」の前日です。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして、十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



節分にまつわる食べ物

【だいず】



いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

【イワシ】



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭をさした「ヤイカガシ(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

2018年の恵方は、
南南東!

【恵方巻き】



巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起のよい方角)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。

2日(金)は、節分にちなんで給食です。



1月17日(水)に名古屋手羽先風からあげを給食に出しました。子どもたちにとっても好評だったので、そのレシピを紹介します。

名古屋名物手羽先風からあげ

材料(4人分)

とり肉 50g・・・4まい

下味

塩・・・ひとつまみ
酒・・・小さじ2
にんにく・・・1片
しょうが・・・親指大

タレ

しょうゆ・・・大さじ1
さとう・・・大さじ2
本みりん・・・小さじ1
いりごま・・・小さじ1/2
水・・・大さじ1

作り方

1. とりにくくに下味をつける。
2. ①にかたくり粉をつけて、揚げる。
3. タレの調味料をあわせて、加熱します。
4. ②に③をかけて出来上がり。

かたくり粉・・・適量
揚げ油・・・適量