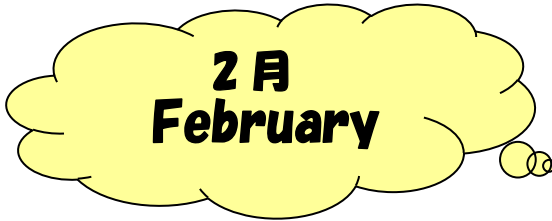


# 給食だより

アップルナースリー保育園



## ～旬の食材・なばな～

春の訪れを告げる野菜で菜の花などのつぼみと花茎、若葉をなばなといいます。

千葉県産なばなは1月～2月が旬で、収穫量・産出額等が全国順位では第1位となっています。

選び方は、つぼみが揃っていて葉や茎が柔らかく緑色が鮮やかでみずみずしいもの。葉の色が濃く、切り口が乾き過ぎているもの。

保存方法は、束をばらしてからポリ袋に入れ、つぼみ部分を上にして冷蔵庫の野菜室で保存します。長く置くとつぼみが開いてくるので、なるべく早く食べましょう。



## ～節分について～



2月3日は節分の日です。

2月4日は立春で、暦の上ではこの日から春が始まります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払うため、行事が行われるようになりました。

炒った大豆を福豆と言い、「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、悪いことは外に追いやり、良いことを内に取り込みます。

豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるように願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。

ひとつ多く食べるのは、節分が新しい年の邪気払いであることや、昔は数え年といって生まれた年から1歳と数えたからです。



## ～恵方巻きについて～



節分の日には食べると縁起が良いとされている太巻き巻き寿司を恵方巻きといいます。

その年の恵方（平成30年の恵方は南南東）に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。

給食でも、恵方巻き（巻き寿司）を予定しています。ご家庭でも、恵方巻きやイワシ・アジを使った料理、五目豆など、節分メニューを楽しんでみては。

