

# 給食だより



アップルナースリー保育園



## ～保育園人気メニュー～



豆腐の真砂揚げ：2月24日(火)給食提供

<材料 大人2人、子ども2人> <作り方>

豆腐 1丁

1、豆腐を水切りする。玉ねぎ・人参をみじん切りにする。ひじきをお湯で戻して水切りしておく。

鶏ひき肉 120g

2、ボウルに1と鶏ひき肉・卵・●を入れて良く混ぜる。フライパンに油を入れて180度に予熱しておく。

玉ねぎ 120g(4/5個分)

3、予熱していた油にスプーンで2を落とし入れる。きつね色に揚がったら油切りして出来上がり。

人参 60g(2/5個分)

干しひじき 2g

卵 1個

●片栗粉 大さじ3杯

●塩 小さじ1/4杯

●醤油 大さじ1杯

揚げ油 適量

真砂揚げの真砂とは細かい砂を意味し、具材を細かく刻むことが名前の由来になっています。油で揚げることで、外はカリッ、中はふんわりとした柔らかい食感になり園でも食べ進みの良いメニューです。お好みの具材に変えてご家庭でもぜひお試しください。



## ～節分にちなんだ食べ物～



節分とは立春の前日のことで、2026年は2月3日です。

立春は春の始まりを告げる日であり、昔は1年のスタートでもありました。季節の変わり目である節分には邪氣(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。

節分の日に食べると縁起が良いとされている太巻き寿司を恵方巻きといいます。その年の恵方(2026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。

2月3日(月)の昼食に恵方巻き、午後おやつに福豆として卵ボーロをみんなで頂きます。

いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪氣を追い払い、尖ったひいらぎで鬼の眼を刺すという魔除け・厄払いの意味があると言われています。また、いわしを食べて体の中の邪気を追い払うという理由もあると言われています。

ご家庭でも、恵方巻き(手巻き寿司)やイワシを使った料理、五目豆など、節分メニューを楽しんでみては。

