

2月号

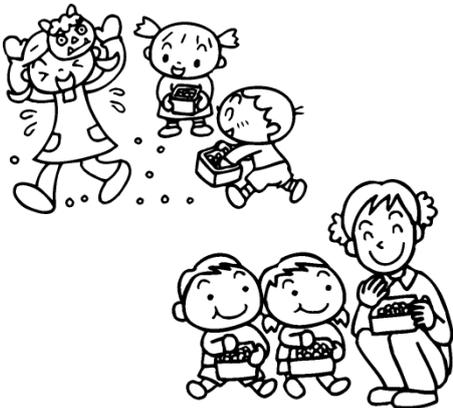
令和 8 年 2 月 2 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

天気の良い日が続いています。からっからの乾いた冷たい風が身に堪えます。インフルエンザや胃腸炎など感染症が心配な季節です。体調管理に注意しながら、寒い冬を乗り切りましょう。

「鬼は外！ 福は内！」鬼退治で病退治

<節分のいわれ>

節分とは、季節を分けると書き、季節の変わり目を意味します。なので、本来は年に 4 回、立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分となります。日本では立春は 1 年のはじまりとして、特に尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分(2 月 3 日)のみを指すようになっていったといわれています。



<節分と豆まき>

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。また、豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。

また、季節の変わり目で天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病)を追い払うということも。

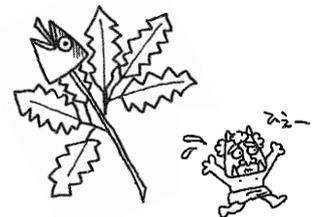
豆まきは一般的に、一家の主人あるいはその年の年男が豆をまくものとされていますが、家庭によっては家族全員で、ということも多いようです。また、自分の年の数(またはプラス 1 個)を食べると、病気にならないといわれています。

<なぜ炒った豆をまくの？>

豆まきに使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。また「炒る」は「射る」にも通じ、鬼を封じ込め退治するという意味がより込められています。

<鰯と柊を飾る>

節分の時、玄関に鰯と柊を飾ります。鰯を飾るのは、鰯の臭みで鬼が近づかないように、柊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という意味があります。



ちょっと余談・・・

鬼がトラのパンツをはいているのは、「鬼門」に由来するそうです。「鬼門」は鬼の出入りする方角で「北東」とされ、この方角を十二支にあてはめると「丑」「寅」の方角(うしとら)にあたります。そのため、古来より鬼は「牛(丑)」の角をもった姿で「虎(寅)」のパンツを身につけているとされているそうです。



世界の料理を食べよう

2月26日(木)は「イタリア料理」を堪能します!!

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

オニオンスープ

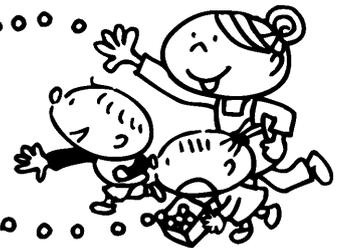
果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



2月のメニューより



ー チンジャオロース ー

<材料・4人分>

油	大さじ2と1/2杯	砂糖	小さじ1杯
豚肉	250g	塩	ひとつまみ
酒	小さじ2杯	しょうゆ	小さじ1杯
たけのこ	120g	かたくり粉	小さじ1杯
人参	60g	水	小さじ2杯
ピーマン	120g	ごま油	小さじ1/2杯

<作り方>

- ① 豚肉は細く切り、酒を入れてつけておく。
- ② たけのこ、人参、ピーマンも細く切る。
- ③ フライパンに油をしき、①を入れて炒める。
- ④ ③に②のたけのこと人参を加えて、炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、砂糖、塩、しょうゆを入れる。
- ⑥ ⑤にピーマンを入れて炒め、味を調える。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉を加えて、軽くとろみをつける。
(とろみをつけるのはお好みでかまいません)
- ⑧ ⑦に香りづけにごま油を加える。

人参の代わりに、赤パプリカや黄パプリカを少量加えると、彩りよくなります。

※ さっぱりと仕上げたい場合は、豚肉は炒めず、湯通し(茹でる)して、たけのこ人参を炒めた後に加えると油を半分の量で抑えられます。

