



# パクパクだより



明照保育園

渥美半島では菜の花が満開です。これからの季節、春の息吹を感じる機会がたくさんあると思いますが、実際はまだまだ寒い日が続きます。

空気の乾燥が続くこの季節は、引き続きインフルエンザなどの感染症に対して注意が必要です。感染症対策の基本は手洗い、うがいです。それに加え、規則正しい生活リズム、バランスのよい食生活を心がけ、お子さんが病原菌に負けない抵抗力をつけてあげてくださいね。



## せつぶん 節分



今月の行事の一つに、「節分」があります。「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに、豆まきをするご家庭も多いのではないのでしょうか？

節分は、季節の変わり目である立春（今年は2月4日）の前日に行います。旧暦を使用していた時代では、立春の頃が一年の始まりにあたりました。年の最後に邪気を追い払い、福を招き入れる大切な行事として、今日まで受け継がれてきました。

今回のパクパクだよりでは、節分に関する豆知識について、紹介します。

大豆をまく理由は諸説あります。大豆には邪気をはらう霊力があるとする説、または、昔は固い金属を邪気と見立てる考え方があり、金属のように固く煎った豆を邪気（鬼）に見立て、それを投げ、人間が食べることで邪気をはらう説、等あります。いずれにせよ、生命の源である大豆を、古来から神秘的に扱ってきたことが分かりますね。

### 恵方巻きについて

恵方巻きの歴史は新しく、江戸時代末期に大阪から広まったとされています。近年、大手コンビニエンス、スーパーで大々的に宣伝、販売されたことで、全国に広まりました。その年の恵方（良いとされる方向、2008年は南南東方面）に向き、無言で願いを念じながら一本巻きを食べるとよい、と言われて

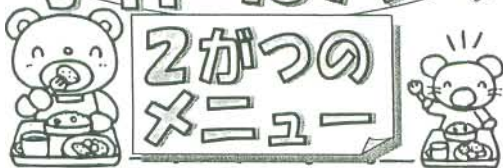
### いわしの頭について

焼いたいわしの頭を、ひいらぎの枝に刺して家の入り口に飾る風習があります。鬼は、いわしの臭いと、ひいらぎのトゲを嫌うため、邪気が家の中に入るのを防ぐと言われて



豆を年齢の数、もしくはそれに一つ足した数だけ食べると、1年間無病息災で過ごすことができると言われています。お子さんに、日本の伝統文化を教えてあげましょう。

## 親子で作ろう 手作りおやつ



### 材料（4人分）と作り方

さつま芋	中1本
砂糖	大さじ1杯半
生クリーム	大さじ1
干しぶどう	12g
クラッカー	16枚

1. さつま芋は水にさらし、ひたひたの水で柔らかくなるまで茹で、茹で上がった後水気を切る。
2. さつま芋をつぶし、砂糖、生クリーム、干しぶどうを加え、その都度よく混ぜる。
3. さつま芋クリームをクラッカーにのせれば出来上がり。

干しぶどうの代わりに、パイン缶を使っても美味しいですよ。

