



パクパクだより



明照保育園

寒さのきびしい季節となりました。寒さのためなかなか布団から起き上がれないこともあるでしょう。しかし、生活のリズムはしっかりと習慣にすることが大切です。

「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活習慣が身につくと、体調も整い、いつも元気に活動することができます。子どもは風の子、元気な子。寒さを吹き飛ばすような活発な子どもたちの姿が見られるように規則正しい生活リズムを整えましょう。



節分について

節分になると、「鬼は外！福は内！」という掛け声のもと豆まきがいろいろな所で行われます。本来節分とは、「季節を分ける」つまり季節の移り変わる節日を指し、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの先日にあります。日本では立春は一年のはじまりとして尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになったそうです。今回は節分にまつわるお話をお伝えします。恒例の豆まきや恵方巻き等には由来があることをお子さんにも知らせてあげてください。

豆をまくのはなぜなの？

豆をまく理由には諸説あります。季節の変わり目には邪が入りやすいと考えられています。立春の頃を一年のはじまりと考え、新年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むための行事のひとつとして行うとする説があります。また、鬼の目(魔の目(魔目=まめ))に炒った豆を投げつけることで魔を滅する(魔滅=まめ)に通じるとする説もあります。いずれにせよ、邪気を払うという点は同じですね。



恵方巻きとは？

恵方はその年の干支に基づきめでたいとされる方角で、その方向に向かって行動を起こすと万事に吉とされるそうです。ちなみに2012年の方位は北北西です。その方位に向かって恵方巻きを食べることによって、一年間良いことがあると言われます。この巻き寿司には「福を巻き込む」思いが込められていたり、「縁を切らないために包丁を入れず」丸ごと食べるとよいと言われています。

いわしの願とひいらぎ

いわし(鰯)の頭を焼いてひいらぎの枝に刺し、家の入り口に差すとひいらぎのとげと鰯の臭いを嫌い鬼の侵入を防ぐという風習があります。



親子で作ろう

今月メニュー



ひじきのみそマヨサラダ

材料(4人分)と作り方

| | |
|-------|--------|
| れんこん | 40g |
| にんじん | 40g |
| ほうれん草 | 1/2把 |
| ちくわ | 60g |
| ひじき | 4g |
| コーン缶 | 20g |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 白みそ | 大さじ1/2 |
| すりごま | 小さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ1強 |

- れんこん、にんじんはいちょう切りにする。ひじきは水で戻しておく。れんこん、にんじん、ひじきはゆでて冷ましておく。
- ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしぼって食べやすい大きさに刻む。
- ちくわは小口切りにし、コーン缶とともに湯通ししておく。
- マヨネーズ、白みそ、すりごま、砂糖を混ぜ合わせておく。
- すべての材料が冷めたら、合わせておいた調味料で和える。

調味料を混ぜ合わせる作業をお子さんにお手伝いしてもらい、一緒に料理を楽しみましょう。