



給食だより

令和7年 1月吉日
阿智村保育園 栄養士



2月3日は節分です

節分とは、もともと季節の移り変わりを表す言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日、つまり季節がはじまる日のことを呼び表していました。そのなかで、立春は1年のはじまりを意味していたことから、立春の前日にあたる節分が1番大切にされるようになったと言われています。

保育園では「節分献立」としていわしが出来ます。

<豆まきについて>

豆まきに用いられる豆は、炒り豆でなくてはいけません。もし、生の豆をまいた場合、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからです。「炒る」には「射る」という意味が込められており、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い自分の年齢の数、もしくは自分の年齢よりも1つ多くの豆を食べます。



<いわしと^{ひいらぎ} 柊 >

昔から、においのきついものや尖ったものを厄払いに用いてきました。節分では鬼の嫌いな「生臭いいわしの頭」と「痛い柊のトゲ」を使います。いわしの頭を焼いてにおいを強くし、鬼の目を刺すと言われる柊の枝に刺し、それを家の戸口に置いて、鬼が入ってこないようにするのです。古くからある風習ですが、最近ではあまり見かけなくなってきましたので、子どもさんと話をしながら、お家の厄払いができるとういことです。

節分の日の食卓に、いわしが登場することも多いです。お腹の中からも、病気の鬼を追い払いましょう。



< 魚を“頭から”丸ごと食べてみよう!! >

保育園では、子どもたちに魚を頭から丸ごと食べる経験をしてもらいたいと考え、保育園給食にも慣れてきた1年の終わりのこの時期にししゃもを提供しています。

魚を丸ごと食べる経験は、かじり取りの経験や魚の骨などをよく噛んで食べる経験にもつながります。よく噛んで食べることはあごを鍛え、また、脳にもたくさんの刺激を与えることができます。

保育園では子どもたちが食べやすいように「ししゃもの磯部揚げ」として提供しています。レシピを載せますので、よろしければお家でも作ってみてください!!

磯部揚げにすることで青のりの風味で食べやすく、そして、ししゃもの顔も隠れるので抵抗感をやわらげます。



ししゃもの磯部揚げ

材料 5人分

ししゃも	10本
青のり	適宜
小麦粉	大さじ5 (40g)
塩	ひとつまみ(0.5g)
水	小さじ2 (10ml)
揚げ油	適宜

※子どもの分量です。

作り方

- ① 衣を作る。
小麦粉と水を混ぜ合わせる。(少し小麦粉の粒感が残るくらい) 青のりと塩も入れて、混ぜ合わせる。
- ② 揚げ油を予熱する。
170~180℃位に揚げ油を予熱しておく。
- ③ 揚げる
ししゃもに小麦粉(分量外)をふるっておく。(衣が均一につくようにするため) ①の衣にくぐらせ、②の油でカラッと揚げて出来上がり♪♪

- 保育園では食物アレルギー対応のため衣に卵は使用していませんが、衣に卵を使用する場合は1/2個ほどから使用してみてください。てんぷら粉を使用するともっと簡単に作れます。

