

伝統行事についてパート1

1月の正月から始まり、2月の節分、3月の桃の節句、春分や秋分と、日本には四季折々に合わせて根づいた伝統行事がたくさんあります。同じ行事でも地域ごとにやり方が少しずつ違っているのは、その土地の風習が受け継がれてきたものだからです。昔から行事のたびに作られてきた料理やお菓子を食べるのも、大きな楽しみの一つ。食を通して伝統行事のよさや大切さをあらためて見直し、子どもたちにつないでいきたいですね！



伝統行事についてパート2

2月と言えば節分ですが、「針供養」もあります。今では家庭での針仕事は少なくなりましたが、むかしは暮らしにかかせないものでした。2月8日が針供養の日です。1年間使って、折れ曲がったりした針を豆腐のような柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休みます。針供養の行事を行う神社もあり、和裁や洋裁の学校では大切な伝統行事として今でも続いています。地域によっては12月8日に行われるところもあります。ものを大切にしてきた、むかしの暮らしがしのばれる行事です。

—あすなろ書房「和の行事」から抜粋—



旬の食材「ブロッコリー」

濃い緑が鮮やかなブロッコリーは、一年を通して買うことができますが、旬は11月後半から3月頃で寒くなると甘味が増します。茹でると緑になるので栄養も味も抜群で、彩りがよく添え物にも助かる野菜です。捨ててしまいがちな茎にはたくさん栄養が含まれているので、薄く切って実と一緒に茹で、サラダにすると無駄なく美味しくいただけます。



これが食べたい！

来月19日（火）は、おわかれお食事会で、卒園する18名のリクエストメニューの日となっています。去年は「カレー！」が人気だったので「夏野菜カレーと冬野菜カレー」にしました。今年はどんなメニューになるのか、楽しみに～♪

黒豆以外に金時豆の煮物やレーズン・茹でたさつま芋などでもおいしくできます

黒豆マフィン

＜材料＞ 20個分

ホットケーキ粉	200g
黒豆の煮物	200g
鶏卵	3個
バター	50g

＜作り方＞

- ① バターは溶かしておき、卵は割りほぐしておく
- ② ホットケーキ粉に溶かしたバターと卵を少しずつ入れて混ぜる。
- ③ 黒豆の煮物を加えて軽く混ぜ合わせる
- ④ カップに流し入れて180℃のオーブンで15～20分くらい焼いて出来上がり