

ぐんぐん




令和5年2月 中山保育園

一年で一番寒い季節です

節分を過ぎるともう「春」とは言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖くなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のある物を食べて寒さを乗り切りましょう。

節分～今年は2月3日です

冬の季節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払う意味で「豆まき」を行います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を掛けながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをします。

また、この節分の鬼ですが、赤鬼・青鬼だけではなく5色の鬼がいるそうです。それぞれの鬼の色には意味があり、その鬼を退治することで、福を招きます。

赤鬼:自分の中の欲望や渴望を意味する
青鬼:悪意や憎しみ、怒りなどを意味する
黄鬼:後悔や我執の象徴、甘えを意味する
緑鬼:怠惰や過食、不真面目さを意味する
黒鬼:疑心や愚痴を意味する

子ども達はどの鬼を退治するのかな？

また、節分の日にはヒラギにイワシの頭を刺した「ヒラギアオイ」を玄関先に吊るす地域もあります。

これは、ヒラギのトゲトゲや、イワシを焼いた時の煙を鬼が嫌がることから、そのような風習が出来たようです。

保育園のサンプルケース脇にも飾ってあります。ご覧ください。



新年度に向けて

食物アレルギーをお持ちのお子さんや、その疑いのあるおさんは、アレルギー専門医の診察を受け、生活指導管理表の提出と誤食時用の薬の処方を受けてください。

郷土の食材～あぶらふ～

油麩は宮城県北部の登米地区に昔から伝わる食材で、小麦粉に含まれるタンパク質の成分のグルテンを練り上げ棒状にし、植物油で揚げたものです。一般的には油麩の長さが25～26cm位でフランスパンのような形をしています。

保育園では、汁ものや煮物などに使っていますが、全国的には「油麩丼」が有名です。以下に作り方をのせます、お肉の代わりにもなる油麩です。

【材料:2人分】

油麩……20g(10cm程度) たまご……2個

玉ねぎ(または長ネギ)……1/2個(1/4本)

めんつゆ(3倍希釈)……40cc 水……150cc ご飯……2杯

【作り方】

- ① 油麩を1cmの輪切りにする。
- ② フライパンに麺つゆと水を入れて薄切りにした玉ねぎを入れ、3分程度煮込む。
- ③ 油麩を②に入れ全体につゆがしみるまで煮る。
- ④ 溶き卵をまわし入れ、卵が半熟になるまで火を入れて、ご飯にのせて出来上がり。お好みで三つ葉をのせる。



旬の食材から

【仙台曲がいねぎ】

仙台曲りねぎは、宮城県仙台市余目や岩切エリアで栽培が行われているねぎです。仙台曲りねぎは、明治期から栽培が行われている仙台の伝統野菜の一つです。このエリアでは水はけが悪い土壌環境となっている事や湿度が高い為、元々ねぎの栽培に適した環境ではなかったのです。しかし、この土壌環境でもねぎが栽培できる「やとい」という方法で仙台曲りねぎ作られています。仙台曲りねぎは、一度ねぎを引き抜き30度の傾斜で再び植え付ける方法となっています。この方法で栽培する事で、曲がった形で成長するのです。曲がることで、ストレスがかかり、甘味が増すそうです。

