

食育だより

2020年2月

「節分」って、なあに？

2月3日は節分です。本来節分とは、「季節の節目の前日」のことを指し、年4回あります。ところが、旧暦では春から新しい年が始まったため、節分といえば「立春の前日」を指すようになったといわれています。

近年では、節分に恵方巻きを食べることがあります。恵方巻きに込められた意味や正しい食べ方を知しましょう。

～恵方巻きの意味～

恵方巻きは、その年の恵方を向いて丸かじりすると願いが叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起の良い太巻きです。縁起の良い七福神にちなんで7種類の具材を入れるとよいとされています。



今年の恵方は
「西南西」

【恵方巻きの正しい食べ方】

- ①太巻きを1本切らずに用意する。
- ②恵方を向いて食べる。

恵方・・・その年の縁起の良い方向で年神様がいる方向のこと。

- ③願いごとをしながら、無言で1本食べる。

途中で喋ってしまうと運が逃げてしまうといわれています。



(参考：暮らしの歳時記)



ほんのり甘い りんごケーキ

【材料（4人分）】

ホットケーキミックス	100g
上白糖	大さじ3
スキムミルク	20g
水	80g
油	大さじ1.5
りんご	80g (約1/3個)
りんごジャム	40g

【作り方】

- ①りんごは皮をむいて、1cm角を目安に小さくカットし、薄い塩水にさっとさらす。
- ②ホットケーキミックス、上白糖、スキムミルク、水を混ぜる。
※水は少しずつ様子をみながら調整して下さい。
- ③油、①のりんご、りんごジャムを②に加えさらに混ぜる。
- ④③を予熱したオーブンで、175℃ 12～17分程度焼いたら完成♪
※粗熱をとってから切して下さい。

